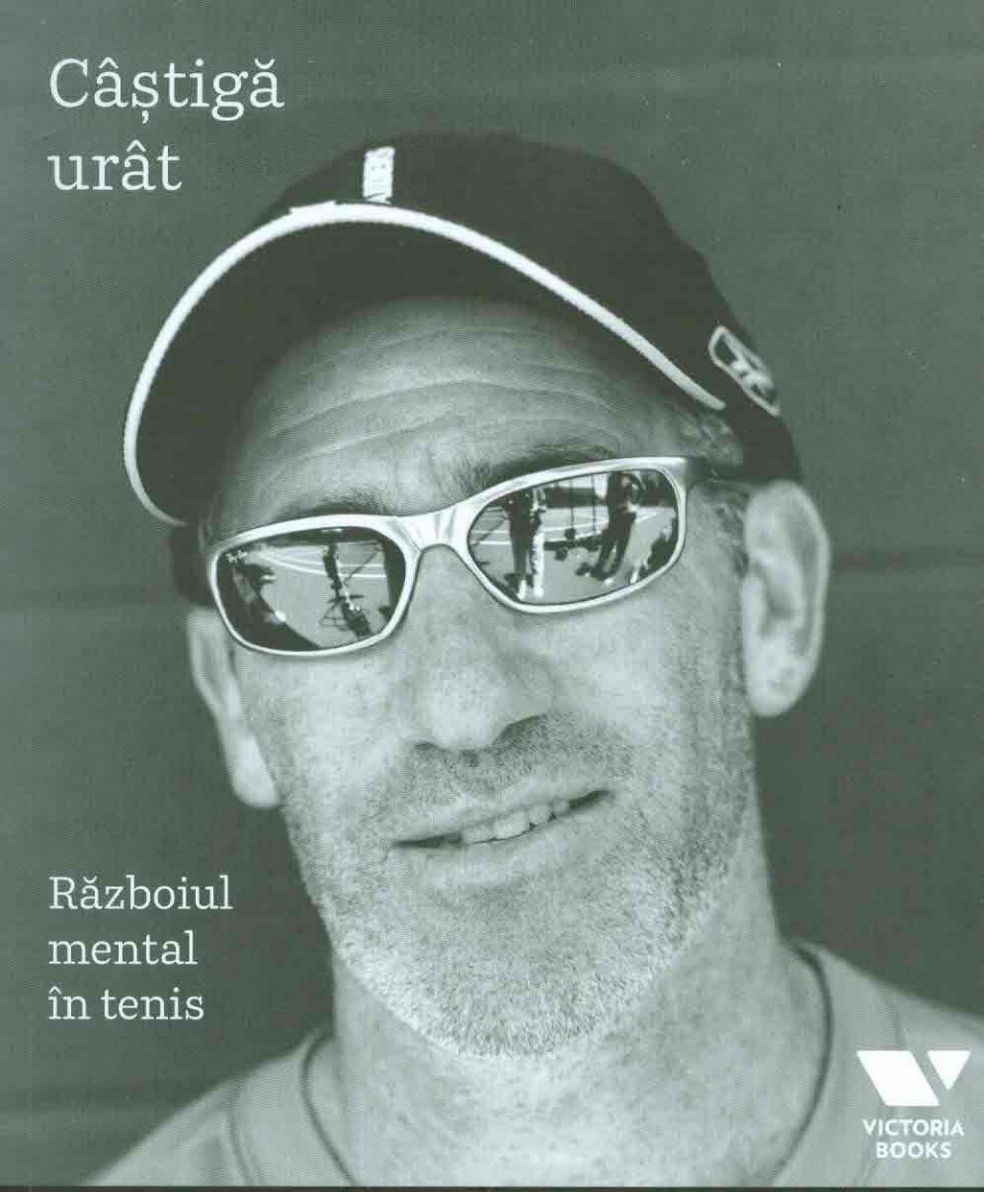
Câștigă urât



Războiul mental în tenis

VICTORIA BOOKS

Lecții de la antrenorul lui
ANDRE AGASSI, ANDY RODDICK și ANDY MURRAY

BRAD GILBERT

& Steve Jamison

Brad Gilbert

este considerat de majoritatea experților cel mai mare strateg și tactician din lumea tenisului, precum și unul dintre cei mai buni antrenori din circuitul ATP. Brad Gilbert i-a antrenat printre alții pe Andre Agassi, Andy Roddick și Andy Murray. Pentru mai multe informații despre Brad Gilbert și activitatea sa vizitați www.BradGilbertTennis.com

Steve Jamison

este coautorul bestsellerului *Wooden on Leadership* (2005), scris împreună cu legendarul antrenor de baschet John Wooden.

Foto copertă
© photoland/corbis outline - catherine ledner

BRAD GILBERT

BRAD GILBERT

& Steve Jamison

Câștigă urât

Războiul mental în tenis

Traducere din limba engleză de
George Chiriță și Silvia Dumitrache

VICTORIA BOOKS

The original title of this book is:
Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis – Lessons from a Master
by Brad Gilbert and Steve Jamison

Copyright © 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison. Originally published by Touchstone, a division of Simon & Schuster, Inc.

© Publica, 2013, pentru ediția în limba română.

-ISBN 978-606-8360-52-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GILBERT, BRAD
Câștigă urât : războiul mental în tenis / Brad Gilbert și Steve Jamison ; trad.: George Chiriță și Silvia Dumitrache. - București : Publica, 2013
ISBN 978-606-8360-52-2

I. Jamison, Steve
II. Chiriță, George (trad.)
III. Dumitrache, Silvia (trad.)

796.342

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

EDITORI:
Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

REDACTOR:
Tudorița Șoldănescu

DTP:
Răzvan Nasea

DIRECTOR EXECUTIV:
Bogdan Ungureanu

DESIGN:
Alexe Popescu

CORECTORI:
Elena Bițu
Adela Grecu

Dedicată unui gentleman și unui mare campion,
Arthur Ashe, care a luptat pentru demnitatea umană și
valoarea individului

CUPRINS

Introducere

Câștigă urât în secolul XXI:
Cu cât se schimbă mai mult lucrurile,
cu atât noi rămânem mai neschimbați 9

Prefață la prima ediție

Câștigă urât? 24

I. Avantajul timpuriu:
Meciul începe înainte ca meciul să înceapă 33

1. Pregătirea mentală:
Avantajul de dinaintea meciului 35

2. Echipamentul necesar:
Cum te poate ajuta echipamentul să câștigi 61

3. Fă stretching pentru a reuși 76

4. Încălzire la foc automat:
Dezmorțește-ți rapid mișcările de lovire a mingii 84

5. Patru lucruri care îți tocesc nervii: Controlul emoțiilor dinainte de meci 93

6. Începe inteligent: la avans încă de la început 102

II. A juca inteligent: Găsește o modalitate de a câștiga 119

7. Cheia pentru victorie 121

8. Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău 135

9. Cele șapte puncte de avantaj ascunse 180

10. Pauza unui jucător: Remedierea loviturii 210

11. Învață de la legende 224

III. Jocurile minții, cum să te joci cu mintea adversarului și calculul probabilităților: Povești din turnee 245

12. Maeștrii furiei: Connors și McEnroe 247

13. Arma letală a lui Lendl 269

14. Agassi: încălcarea limitei de viteză 281

15. Cum să faci față trișorilor 286

16. Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton 290

17. Tot timpul serios ca în turnee 302

18. Drumul către locul întâi 308

19. Andre Agassi despre *Câștigă urât* 319

Mulțumiri 330

Introducere

Câştigă urât în secolul XXI: Cu cât se schimbă mai mult lucrurile, cu atât noi rămânem mai neschimbaţi

Pentru început am o întrebare din tenis pentru a-ți testa memoria: cine erau numărul unu în tenis atunci când cartea *Câștigă urât* a fost publicată în 1992? Dacă ai spus Monica Seles și Jim Courier, ai ghicit. Foarte multe lucruri s-au schimbat de atunci, dar la fel de multe au și rămas neschimbate. Cred că din acest motiv vin atât de mulţi jucători de tenis la mine și îmi spun cum îi ajută *astăzi* cartea *Câștigă urât*, la mulți ani după apariţia acesteia într-o lume a tenisului care nu o aștepta.

Nimic nu mă face să zâmbesc mai repede și nimic nu îi face inimii mele mai multă plăcere decât un jucător de club sau un profesionist care vine la mine cu o copie din *Câștigă urât* și îmi cere un autograf. Minunat! Pentru mine, acesta este complimentul absolut. Și acesta este motivul pentru care nu aș schimba nici măcar un cuvânt

din prima ediție; tot ar avea un efect puternic asupra jocului tău. Aceasta este promisiunea pe care ți-o fac.

Totuși, aș *adăuga* anumite idei și acesta este motivul pentru care am scris această introducere nou-nouță și cuprinzătoare, pentru a aduce cartea *Câștigă urât* în secolul XXI.

După părerea mea, cele mai mari trei schimbări din tenis de la apariția primei ediții a cărții *Câștigă urât* sunt tehnologia, suprafețele de teren și stilul atletic. (Poate ar trebui să o adaug și pe a patra: reluarea fazei – instantaneul loviturii. Este minunată pentru joc și extraordinară pentru fani, pentru că ne satisface curiozitatea cu dovezi concludente în cazul situațiilor incerte.)

1. Tehnologia: corzile din poliester de înaltă tehnologie și rachetele ușoare au transformat loviturile permițându-le profesioniștilor și multor jucători de club să lovească mult mai tare și să imprime efecte puternice din unghiuri care le îngăduie să trimită grenade din lovituri cu pământul și bombe din servicii. (Mingea lui Rafael Nadal se învârtește de până la 5 000 de ori pe minut – de două ori mai mult decât cea a lui Pete Sampras sau a lui Andre Agassi la apogeul carierei lor.) Mingea este lovită atât de tare și cu atât de mult efect, încât este efectiv *deformată* când trece ca o rachetă peste fileu în terenul advers.
2. Suprafețele terenurilor: suprafețele terenurilor în lume sunt mai asemănătoare decât înainte – pe iarbă, se joacă mai încet; pe zgură, mai repede; pe terenurile dure, mingea sare mai puternic. Toate acestea duc la punctaje mult mai bune – realizări mai interesante pentru fani și mai distractive pentru comentatorii de televiziune ca mine.
3. În cele din urmă (și, pentru mine, cea mai mare schimbare), stilul atletic și *mișcarea* rezultată din

acesta, precum și musculatura jucătorilor de turneu ai secolului XXI sunt mai uluitoare decât oricând.

„Mișcarea" înseamnă un joc de picioare foarte bun alături de o viteză *mare*, echilibru, dexteritate și flexibilitate, atât în atac, cât și în apărare, oricât de mult ar dura acel meci. Vine din evoluția a ceea ce înseamnă exercițiu fizic și forța, printre altele. În ziua de azi condiția fizică de zile mari este esențială dacă vrei să ții pasul, și un instructor de fitness de top este la fel de important ca antrenorul. Când combini asta cu noile tehnologii, obții supertenisul de astăzi, jucat de superjucători.

De exemplu, Novak Djokovic – Djokerul – poate alerga de cinci ori de la colț la colț – bum, bum, bum, bum, bum –, după care poate prelua controlul asupra punctului, poate da lovitura câștigătoare și poate termina punctul pregătit să lovească din nou. El, Rafa și alții pot face acest lucru timp de patru ore. Au capacitatea uluitoare de a se reface în douăzeci de secunde. Fac ca acest lucru să pară ușor și asta mă uluiește.

Acum văd puncte jucate care pur și simplu nu existau acum douăzeci de ani. Este ca și cum m-aș uita la un joc video (sau, așa cum l-am numit pe ESPN2, „Wii tenis") care a produs jucători pe care eu îi numesc „de peste tot", care pot juca bine din orice punct al terenului. Tenisul care se naște din acest amestec este incredibil de urmărit și a dus la o nouă epocă de aur pentru acest sport.

Cum va fi jocul peste douăzeci de ani? Servicii cu viteze de peste 320 de kilometri pe oră? Se poate întâmpla. Iar ceea ce este și mai uluitor este că jucătorii vor *returna* acele servicii.

Figura centrala a tenisului secolului XXI este, până acum, Roger Federer. Fed s-a clasat pe locul 1 în lume în anul 2004 și a păstrat acest titlu până în anul 2008, atunci când Nadal i l-a luat timp de un an, apoi Fed din nou, apoi Nadal din nou, după care Djokerul a preluat

conducerea. Dar urma lăsată de Fed – șaptesprezece șlemuri (până acum), cele mai multe din istoria tenisului masculin – este cea mai profundă. El singur a ridicat atât de sus ștacheta performanței, încât i-a forțat pe alții să îl urmeze dacă voiau să concureze cu el. Rafa și Djokerul au reușit. Alții vor continua să-i urmeze exemplul.

În ceea ce privește tenisul masculin, nu am văzut niciodată un top patru mai puternic decât Fed, Rafa, Djokerul și Andy Murray. Mă îndoiesc că vom mai vedea prea curând locurile 1, 2, 3 și 4 ocupate de sportivi atât de puternici –, poate chiar niciodată.

În ceea ce privește tenisul feminin, Serena este *tenisul*, deși și Venus este cu adevărat uimitoare. Serena și Venus sunt două dintre cele mai bune lucruri care s-au întâmplat în tenisul feminin în secolul XXI pentru că au zguduit scena tenisului în toate felurile. (Cu toate acestea, Steffi Graf, în perioada ei de aur, ar fi putut face față oricăreia dintre surorile Williams, datorită structurii ei fizice incredibile și acelor lovituri puternice cu pământul, inclusiv legendarul ei rever tăiat – o lovitură de călău. Era foarte dură și din punct de vedere mental, exact ca Venus și Serena.)

Fanii tenisului vechi spun că anii 1980 au produs cea mai bună distribuție de personaje și performeri din tenis – McEnroe, Connors, Becker, Evert, Navratilova, Lendl, Borg și alții. Dar distribuția de astăzi este chiar mai interesantă datorită schimbărilor majore pe care le-am menționat și a atleților care încorporează aceste schimbări în jocul lor.

Cu toate acestea, cu cât se schimbă mai mult lucrurile pentru profesioniști, cu atât lucrurile rămân la fel pentru jucătorii de club – iar în ziua de astăzi, aproape că poți să zici că și eu sunt jucător de club.

În timp ce scriam cartea *Câștigă urât*, Steve Jamison îmi amintea fără contenire că mă concentrez exclusiv pe ceea ce pot învăța jucătorii de club de la profesioniști atunci când venea vorba despre partea *mentală* a tenisului. Acest adevăr de bază nu s-a schimbat: cel mai rapid mod de a-ți îmbunătăți jocul de tenis este

îmbunătățirea felului în care gândești; asta dacă îți antrenezi la fel de mult mintea pe cât îți antrenezi loviturile.

Cu toate acestea, noua generație de superstaruri care domină scena tenisului în secolul XXI oferă câteva idei suplimentare pentru gestionarea mentală în vederea îmbogățirii arsenalului tău de arme. Modul în care abordează ei acest joc al minții te va ajuta să învingi jucătorii care te bat de obicei – cei care poate au lovituri mai bune, dar nu și o gândire mai bună.

În primul rând: Roger Federer. Ai observat că, în timpul meciurilor de la French Open, șosetele lui Fed nu se murdăresc – pe zgura! *Și* tipul abia transpiră. Cum este posibil acest lucru? În special pe zgură roșie– mereu mă lasă cu gura căscată. Toți jucătorii se acoperă cu praf de zgură din cap până-n picioare și transpiră abundent. De ce nu și Federer? Ei bine, parțial pentru că este „atât de perfect"; mișcările lui sunt impecabile, elegante, fără efort și eficiente. Și are capacitatea de a câștiga puncte cu cel mai bun forehand pe care l-a produs tenisul vreodată. (Poate că Nadal este singurul la nivelul său.)

Dar iată ce putem învăța de la Fed: deși nu are cel mai bun serviciu din turneu, are cel mai bun joc în a reuși să-și păstreze serviciul; mai mult de 90 la sută din timp, Roger Federer își câștigă serviciul *fără* să aibă un serviciu impresionant. Cum? Parțial pentru că poate lovi cu o acuratețe și cu o consecvență incredibile. Unii jucători pot lovi o monedă; Fed poate lovi un punct. Un serviciu bun și puternic este minunat, dar, credeți-mă, un jucător care răspunde la serviciu va învăța mult mai repede cum să facă față puterii tale decât modului tău îmbunătățit de plasare a mingii. De fapt, uite un mic pont: dacă adversarul tău are în mod constant lovituri câștigătoare cu un serviciu bun, soluția este simplă. Stai cu un pas mai în spate față de locul în care stăteai în mod normal la primire. Îți vor plăcea rezultatele.

Lecția? Lucrează la a câștiga pe serviciul tău și, pentru a reuși asta, mai întâi de toate, lucrează la *poziționare*;

mișcă-te puțin cu serva ta. Nu trebuie să fii Roger Federer pentru a obține rezultate prin mutarea serviciului. Fă-l pe adversarul tău să fie nevoit să-ți ghicească mișcările. Și, ține minte, dacă vrei să lucrezi la ceva anume, *antrenează-te la servit!* Este probabil cea mai importantă lovitură din acest joc.

Cred că zona de confort a lui Rafa se formează atunci când simte că nu este destul de bun și trebuie să devină din ce în ce mai bun pentru a fi competitiv. Așa că își ajustează tot timpul pe ici, pe colo jocul său deja fantastic, niciodată satisfăcut și căutând în permanență să îl îmbunătățească. Îmbunătățire, îmbunătățire, îmbunătățire! Nu îi place ca cineva să îi spună că este cel mai bun, pentru că nu vrea să intre sub nicio formă în tiparul acesta de gândire.

Rafa vrea să simtă că nu e cel mai bun, că trebuie să devină din ce în ce mai bun, așa că lucrează întotdeauna la ceva din jocul său care e deja foarte bun. Atunci când vorbesc cu el în turnee, întotdeauna lucrează la ceva – la priza rachetei, la aruncare sau la altceva. Pasiunea pe care o vezi la Rafa pe teren în setul al cincilea al finalei unui mare șlem este aceeași pasiune pe care o are și în afara terenului pentru îmbunătățirea nivelului execuției sale – îmbunătățirea jocului său deja foarte bun. Rafa Nadal se dedică jocului un milion la sută în timpul meciurilor, antrenamentelor și, probabil, chiar și în timpul micului dejun. Dedicația lui este totală.

Lecția? Niciodată nu renunța la a încerca să devii mai bun, să perfecționezi nivelul mecanicii și al gândirii jocului tău. Dacă unul dintre cei mai mari jucători din istoria tenisului poate simți că jocul său nu este niciodată destul de bun, la fel poți simți și tu. La fel și eu. Iată propriul meu exemplu.

Când participam la turnee, îi înnebuneam pe jucători alergând după fiecare minge, ținând punctul în viață, rezistând. Duceam un război de rezistență fizică. Acum? Picioarele și plămânii nu mai sunt ceea ce erau acum douăzeci de ani și a trebuit să fiu sincer cu mine însumi

și să recunosc acest lucru. Așa că am încercat să umblu la mecanica jocului așa cum face Rafa, pentru că trebuie să câștig cât mai repede punctele în meciurile de seniori pe care le joc. Pentru a face acest lucru, trebuie să lovesc mai bine din mijlocul terenului și să sper că mingea nu se întoarce sau se întoarce ușor, astfel încât să reduc alergarea mea.

Atunci când am început să lucrez la lovitura mea, o înnebuneam pe soția mea, doamna G., pentru că mă plimbam prin casă tot timpul cu o rachetă de tenis în mână și exersam, cu o minge imaginară, lovirea cu un forehand mai plat.

Sunt mândru să pot spune că nu am spart nicio lampă și că am reușit să dezvolt un forehand mai puternic, mai rigid și mai plat. Australienii numesc acest lucru alergatul de „metri grei", iar eu am făcut varianta mea de metri grei în sufragerie, camera de zi și bucătărie. Apoi pe teren.

Fii ca Rafa – nemulțumit de jocul tău! Lucrează temeinic și cu sârguință la jocul tău, căutând întotdeauna să îl îmbunătățești și *vei deveni* un jucător mai bun care câștigă mai des.

Și, dacă tot vorbim despre perfecționare, Novak Djokovic ne oferă o lecție uluitoare despre stabilirea scopurilor – și anume, nu te mulțumi cu rezultate care sunt sub potențialul tău maxim; nu te culca pe-o ureche. Și, poate, într-un anumit punct, Djokerul s-a culcat pe o ureche.

Îți aduci aminte că era mereu pe locul 3 în turnee – 2007, 2008, 2009 și 2010? Îți aduci aminte că, în decembrie 2010, a condus Serbia la victoria împotriva Franței în finala Cupei Davis? Și după aceea îți aduci aminte ce s-a întâmplat? Nu mai pierdea.

În 2011, a câștigat zece turnee, inclusiv Australian Open, Wimbledon și US Open *și* a stabilit un record mondial pentru cei mai mulți bani câștigați într-un singur sezon (12 milioane de dolari), ceea ce se poate întâmpla atunci când câștigi 41 de meciuri la rând, fiind întrecut doar de McEnroe cu un șir de 42 de victorii.

Cum de a avut această creștere spectaculoasă? Da, a urmat o dietă fără gluten și cred că asta a contat enorm, ajutându-i inclusiv respirația. Da, a început să creadă în serviciul său. Novak a umblat la serviciul său și nu a funcționat, așa că s-a întors la mișcarea inițială, care funcționa. A ajuns de la a fi singurul jucător din top 50 în primele trei sferturi ale anului 2010 care reușea mai multe duble greșeli decât ași, la a avea un serviciu mult mai consecvent, fiabil și productiv. Ambele schimbări au fost importante, dar cred că cea mai mare schimbare a fost în mintea Djokerului.

Conducând Serbia la gloria Cupei Davis, s-a schimbat ceva în felul său de a gândi care l-a zguduit, l-a făcut să-și lărgească perspectiva și țelurile, l-a făcut să caute adânc în sine rezultate măreț care să intre în istorie. Triumfător în Cupa Davis, a devenit mai ahtiat – cred – de a fi cel mai bun din turneul ATP.

Poate că Djokerul s-a setat mental pe poziția a treia, dar apoi Cupa Davis i-a distrus zona de confort și a jucat cel mai important rol în schimbarea sa. Ceva semnificativ s-a schimbat în atitudinea lui Djokovic. Cred că nici el însuși nu înțelege întreaga schimbare, dar aceasta este bănuiala mea, pentru că diferența dintre locul trei în lume și locul întâi este, de obicei, una mentală. Djokovic a devenit propriul său profet. A întrezărit tărâmul făgăduinței și s-a mutat acolo.

Este posibil ca ceva similar să se fi întâmplat cu jucătorul care se clasa întotdeauna pe locul al patrulea, Andy Murray, care pierduse patru finale de mare șlem, inclusiv turneul de la Wimbledon din 2012 împotriva lui Roger Federer. Înainte de asta, Murray l-a luat pe Ivan Lendl în echipa sa – opt campionate individuale de mare șlem – pentru a-l ajuta să depășească acest stadiu de cel mai bun jucător care nu a câștigat niciodată un turneu major. Ivan a pierdut *și el* primele patru apariții în finalele de șlem, dar a continuat să lupte și să creadă că va reuși, urmând să câștige acele opt campionate. În calitate de antrenor – unul bun –, a făcut să încolțească

în Andy acea atitudine uluitoare de om care nu renunță, care uneori le lipsește scoțienilor. Și a început, credeți sau nu, cu *înfrângerea* în patru seturi în fața lui Federer în finala de la Wimbledon din anul 2012. Lendl a văzut înfrângerea ca pe un semn că Andy a fost foarte competitiv pentru prima apariție într-o finală de mare șlem – a câștigat primul set și a fost aproape de a câștiga încă două.

Din conversația mea cu Ivan, consider că s-a concentrat pe aspectele pozitive ale lui Andy după înfrângerea acestuia de la Wimbledon și a început să se gândească la performanțele mult îmbunătățite față de aparițiile sale anterioare în finalele șlemurilor, unde a pierdut în seturi consecutive fără prea mari eforturi din partea adversarului. Dovada poate fi următoarea: la câteva săptămâni după înfrângerea de la Wimbledon, Andy l-a învins ușor pe Fed în meciul pentru medalia de aur de la Jocurile Olimpice din 2012. Deși nu este un eveniment de mare șlem, Ivan Lendl l-a decretat „major" și a spus că Andy a câștigat primul său mare șlem! Prin acea declarație, l-a declarat pe Murray un campion de mare șlem. L-a făcut acest lucru pe Murray să se relaxeze? Decide tu.

Pe cât de ciudat sună (pentru că atunci când îl vezi stând în lojă cu prietenii, privind un meci, Ivan pare serios și aspru), el l-a învățat pe Andy Murray să gândească *pozitiv*. Totuși, doar trecerea anilor ne va arăta dacă el va putea păstra duritatea, tenacitatea și atitudinea pozitivă specifice lui Lendl și va câștiga alte câteva șlemuri.

Lecția? Ești mai bun decât crezi că ești; poți să joci la un nivel mai ridicat decât cel la care joci deja și ai potențialul de a învinge așa-numiții jucători mai buni. Dacă ești competitiv și nu joci doar ca să faci mișcare (deși tenisul „cardio" este grozav), nu accepta poziția pe care te afli, nu te mulțumi cu puțin. Agită-te oricât este nevoie și vei obține rezultate. La fel ca Murray și Djokerul, poți să schimbi lucrurile și să îi învingi pe jucătorii care te-au înfrânt pe tine.

Această atitudine „nu te mulțumi cu puțin" a fost întruchipată cel mai bine de o jucătoare căreia îmi place să-i spun „Sparky", datorită intensității și energiei sale spectaculoase pe teren. Justine Henin, care, deși este minionă – 1,65 metri și 56 de kilograme –, joacă măreț, tenis big-bang. Putea să se mulțumească cu statutul defensiv de jucătoare care rămâne la linia de fund și returnează serviciile, așa cum spunea toată lumea că este (ținând cont de statura ei), dar ea a spus nu.

Justine s-a gândit însă la un altfel de joc pentru ea și s-a folosit de sincronizarea ei incredibilă pentru a trimite servicii și forehanduri, dezvoltându-și astfel unul dintre cele mai bune revere pe care le-a văzut vreodată tenisul feminin. Și-a impus prin voință să devină un *atacant* dominant, neacceptând ideile convenționale și neascultând ceea ce spuneau experții. Iubesc asta. A depășit toate așteptările și a câștigat șapte turnee de mare șlem cu un tenis de mare performanță, în ciuda staturii ei mici. Joc mare – pachet mic.

Henin s-a ridicat deasupra înălțimii sale cu ajutorul minții. Un lucru greu de realizat, dar ea a reușit. Și poate și tu poți face asta în felul tău. Există momente când trebuie să-ți urmezi instinctul, când trebuie să faci ceea ce știi că este bine pentru tine și să te dedici acestui lucru așa cum a făcut Justine la începutul carierei sale.

Acum, să ne concentrăm pe aspectul măreției altui superstar feminin pe care trebuie să-l aduci în jocul tău – sau mai degrabă în mintea ta; Serena Williams (ca și Venus) are pierderi grave de memorie pe termen scurt. Spunând acest lucru, mă refer la faptul că, atunci când lucrurile merg prost într-un punct, game, set sau meci, are această capacitate de a șterge totul din memorie – să uite imediat și să nu își strice astfel jocul. Jucătorii de club? Noi ratăm câteva lovituri și pierdem câteva jocuri și acest lucru ne rămâne întipărit în minte; ne pierdem încrederea, ne agităm și o lăsăm mai moale. Crede-mă, știu. Așa eram și *eu* în turnee de multe ori. Cum vei citi mai târziu în *Câștigă urât*, atunci când îți scade respectul

față de sine – începi să te mustrezi mental –, sunt de fapt *doi* jucători pe teren care încearcă să te învingă. Și unul dintre aceștia ești chiar tu.

Reține capacitatea de a uita a Serenei și a lui Venus – capacitatea de a privi înainte, și nu în urmă – și copiaz-o. Când una din surori nu joacă bine, nu își pierde încrederea; continuă să dea lovituri mari și să ajungă unde și-a propus inițial, fără să se teamă de scor *sau* de greșeala respectivă. Fiecare punct începe proaspăt în mintea ei, fără să fie întinat de o greșeală anterioară.

Pierderea lor de memorie este minunată și le ajută să se concentreze pe ceea ce vor să facă. Adversarii știu asta; știu că Serena, în special, poate fi letală în această postură, pentru că *nu* renunță la ea însăși, rămâne complet implicată și crede în jocul ei, ieșind la luptă mai în forță și mai pregătită decât înainte. Acest lucru este înspăimântător când te afli de cealaltă parte a fileului.

Cu toate acestea, dacă urmărești destule meciuri, întotdeauna vezi lucruri pe care nu credeai că ai să le vezi vreodată și, în timpul French Openului din 2012, am văzut: Serena Williams a pierdut un meci din prima rundă în fața unei jucătoare care se afla pe locul 111 în lume, chiar dacă Serena nu a pierdut niciodată în prima rundă a unui șlem – niciodată! –, fiind cu un set în față, conducând al doilea set în tie-break cu 5-1. Cum s-a putut întâmpla așa ceva? Simplu: s-a întors roata și, câteodată, nu poți să o reîntorci, chiar dacă ești Serena Williams, iar adversarul tău este cineva clasat pe un loc format din trei cifre.

O decizie greșită acolo, o greșeală neforțată dincolo și o jucătoare, Virginie Razzano, care intră pe teren având sprijinul „orașului natal" și, brusc, lucrurile scapă de sub control. Poate să dureze mult până se întâmplă așa ceva, dar se întâmplă brusc. Și s-a întâmplat.

Serena s-a aflat de multe ori la două puncte de a câștiga un meci care dura deja de trei ore, după care a *întors* șapte puncte de meci împotriva ei înșăși. Razzano a câștigat în cele din urmă la a opta încercare. A fost o lovitură devastatoare pentru Serena, nu-i așa?

Nu. Ba dimpotrivă.

Mi-a plăcut la nebunie declarația pentru presă de după meci: „Știți cum este, asta-i viața". Lecția? A câștiga este destul de greu chiar și atunci când crezi în loviturile tale. Este imposibil atunci când începi să te îndoiești. Elimină îndoiala cu *propria ta* pierdere de memorie pe termen scurt și îți promit că vei obține rezultate memorabile. O bună metodă de a realiza acest lucru este ca, după o înfrângere, să pui pe hârtie ce ai făcut *bine* în timpul meciului; scoate ceva pozitiv din ce este negativ.

În cazul Serenei, ea a realizat multe lucruri bune pentru a fi atât de aproape de victorie. A continuat să lupte cu tenacitate când a ajuns la punctul de meci din nou, și din nou, și din nou, și din nou. Mari plusuri. În cazul tău, concentrează-te pe plusuri și îmbunătățește-le. Uită-te la minusuri și corectează-le. Concentrează-te pe plusuri și repară minusurile. Mergi mai departe. Spune-ți: „Asta-i viața".

Serena detestă să piardă un meci, mai ales într-un șlem, dar în mintea ei, această pierdere groaznică nu era ceva care să o demoralizeze. De fapt, a folosit-o pentru a-și îmbunătăți jocul – a-l îmbunătăți mult. În loc să se întoarcă în New York, s-a dus la Academia de Tenis din Paris a lui Patrick Mouratoglou pentru consultanță și îmbunătățirea intensă a jocului său. A folosit durerea – și nu lăsa comentariul ei cu „Asta-i viața" să te facă să crezi că nu a fost o durere mare – de la înfrângerea din Franța pentru a lucra enorm și a se perfecționa pentru testele care urmau la Wimbledon, Jocurile Oplimpice din 2012 și US Open.

Consider că spiritul său de luptătoare, tăria de caracter și forța au fost aprinse de acea înfrângere în Franța în fața lui Razzono, pentru că ceea ce a urmat a fost incredibil: Serena a câștigat campionatele de individual și dublu de la Wimbledon, medaliile de aur de la probele de individual și dublu ale Jocurilor Olimpice și campionatul individual US Open! Consider că aceste

victorii sunt în mod direct legate de reacția la înfrângerea din Paris.

Jucătorii de club care suferă o înfrângere grea cad de obicei în depresie și nu ies din starea asta săptămâni întregi, deoarece aceasta naște dezastre în mintea lor. Nu e și cazul Serenei. Ea refuză să se dea bătută. Fă același lucru în jocul tău.

Acum, lasă-mă să îți spun care este cea mai mare nemulțumire a mea cu privire la jucătorii de club și la jocul tău: mult prea des greșești calculul relației risc *versus* recompensă. Și anume, când nu ai avantaj în punct – ca atunci când ești forțat să te retragi mult în partea din spate a terenului –, încerci imposibilul, acea lovitură norocoasă, una din douăzeci, care ți-a ieșit acum doi ani. Invers, atunci când nimerești o minge chiar în *mijlocul* terenului – chiar în fața liniei de serviciu –, deodată te gândești: „Ooo, nu vreau să ratez ceva atât de simplu" și joci foarte precaut, abia o împingi peste fileu. Eu spun: „De ce? Ce e în capul tău?" *Acela* e momentul pentru a deveni mai agresiv, pentru a risca, pentru a crește miza. Mingea este în zona ta de atac și ai mai multe șanse dacă pariezi pe o lovitură puternică și productivă sau pe o minge câștigătoare. Este o lovitură mai ușoară care oferă o recompensă mai ușoară. Profită de ocazie!

Lecția? Nu te repezi să lovești atunci când mingile se îndreaptă către homerun*; nu încerca un homerun când adversarul domină.

Dar jucătorii de club adesea devin precauți atunci când trebuie să fie agresivi și devin agresivi când trebuie să fie precauți. (Același lucru se întâmplă la mingile înalte: stai acolo și lași mingea să te joace pe tine, încercând să faci o lovitură măreață din nimic. Nu mai face asta! Aleargă în spate câțiva pași sau mai mulți și returnează o lovitură neutră, chiar puțin mai înaltă adversarului.)

---

* Home run – termen din baseball care definește o lovitură ce trece peste gardul ce reprezintă limita terenului și îi permite jucătorului să înscrie. (n.t.)

Poate ai fost învățat să nu te retragi niciodată. Ei bine, eu spun să te retragi și să rămâi în avantaj returnând o minge neutră și așteptând o șansă. Atunci când vezi că acea șansă și-a făcut apariția – ca o minge în mijlocul terenului –, *atunci* fii mai agresiv și fă lucrurile să se întâmple. Federer poate da lovitura pentru câștigarea punctului de oriunde de pe stadion, inclusiv din rulota unde se vând hotdogi, dar jucătorii de club ar trebui să fie mai realiști când analizează când să crească riscul pentru a obține recompensa.

În cele din urmă, următoarea lecție vine dintr-o sursă din afara sferei tenisului: Metallica, formația mea preferată, mai precis de la chitaristul acesteia, Lars Ulrich, care îmi este prieten. (Tatăl său, Torben, era un tenisman danez de top în anii 1950 și 1960 și probabil cea mai eclectică persoană pe care a cunoscut-o vreodată turneul.) Lars și fiecare membru al trupei Metallica încă fac turnee prin lume în fața unor mulțimi uriașe, chiar dacă nu mai sunt adolescenți. Dar pasiunea lor este încă uriașă. Lars are aproape 50 de ani și încă se dezlănțuie în fiecare noapte – transpirat din cap până-n picioare, cântând incredibil în fața unui public mai numeros ca oricând. Ca grup, *nu* se bazează pe reputația lor și încearcă să facă un spectacol cât se poate de bun de fiecare dată. Ca Rafa, dedicare un milion la sută.

Lecția? În tenis și în viață, atunci când faci ceva ce-ți place, apreciază și respectă acest lucru, dând tot ce poți când vine vorba de el. Nu considera niciodată că ți se cuvine, pentru că îți va fi luat destul de repede. Timpul este crud. Fii mulțumit de fiecare dată când ieși pe teren. Fii recunoscător. Crede-mă, eu sunt. Dacă ești destul de norocos să fii un jucător de tenis, trebuie să recunoști că este un privilegiu să poți ieși pe teren și că poți juca.

De asemenea, sunt recunoscător și pentru faptul că pot analiza jucătorii de tenis ai secolului XXI din întreaga lume. Tenisul este o scară rulantă în mișcare, care este în continuă schimbare; jucătorii, tehnologia, loviturile, terenurile, rachetele, mingile. Este un mediu din care

sunt mândru că fac parte. Lipsește un singur lucru: îmi place să fiu emoționat. Îmi plăcea să mă trezesc la ora 3:30 dimineața, agitat din cauza meciului în care urma să joc eu (când eram în turneu) sau un profesionist pe care îl antrenam eu.

Nimic nu se compară cu acele emoții și cu entuziasmul create de conștiința faptului că, în câteva ore, doi bărbați intră pe teren și doar unul iese câștigător. A lucra în televiziune este minunat. Mă distrez. Câteodată fac alegeri minunate, câteodată foarte proaste, dar nu mă pierd cu firea. Disecarea strategiilor și a tacticilor pe care le au jucătorii este distractivă, dar nu se compară cu a fi în ringul de box; nu se compară cu acele emoții pe care le ai înaintea unei lupte. Asta e cu adevărat distractiv.

Și pentru acest motiv tenisul este minunat, indiferent de nivelul la care joci. Un jucător de club de nota 3,5* se poate distra foarte mult și poate fi extrem de entuziasmat jucând meciuri în competiții ierarhizate** sau turnee, la fel ca un profesionist în turneu. *Câștigă urât* în secolul XXI sper că te va ajuta să te distrezi și să fii entuziasmat oferindu-ți mai multe competențe de gestionare a planului mental care te pot transforma într-un jucător mai bun chiar acum – astăzi. Crede-mă, nu ești atât de departe de a-i bate pe acei jucători care te băteau până acum. *Câștigă urât* îți spune cum. Succes!

---

* Sistem de clasificare din Statele Unite ale Americii numit National Tennis Rating Program, începând de la 1,5 (începători) până la 7,0 (jucători de talie mondială). (n.t.)

** În original, *ladder* – structură de ordonare pentru un grup de jucători de tenis de același nivel. Ordinea este dată de victoriile și de înfrângerile acumulate în competiție. (n.t.)

Prefață la prima ediție

Câștigă urât?

„Cum dracu' câștigă ăsta? Lovește ca un troglodit care a găsit o rachetă de tenis!" Aceasta este părerea sceptică pe care am auzit-o la finala unui turneu Volvo Tennis / San Francisco Classic în timp ce Brad Gilbert se lupta cu și îl învingea pe Anders Jarryd pentru câștigarea campionatului și a premiului de 32 000 de dolari. Premiul era o parte din cele 1,5 milioane de dolari pe care urma să le câștige în acel an. Reacția pe care am avut-o m-a uimit. În calitate de fan, la fel ca alte câteva mii care erau acolo pentru a-l vedea pe eroul din orașul lor natal (Brad locuiește lângă San Francisco, în San Rafael, California), nu mi-a plăcut să îl aud criticat în felul acesta. Cu toate acestea, trebuie să recunosc că referința la troglodit nu era chiar complet nelalocul ei. Brad are un stil unic.

M-a pus pe gânduri. De ce câștigă? Cum învinge jucători ca Boris Becker care sunt, teoretic, mai buni decât el? Aparențele sunt înșelătoare, iar la Brad (al cărui stil a fost catalogat drept „urât"), aparențele sunt foarte înșelătoare. A câștigat peste 5 milioane de dolari din premiile turneelor la care a participat. A fost în

top 10 internațional timp de cinci ani și s-a ridicat până la locul patru în lume în 1990. Este medaliat olimpic și a reprezentat cu succes Statele Unite în Cupa Davis de mai multe ori. Brad Gilbert a fost unul dintre primii zece jucători de tenis timp de aproape zece ani. Toate astea pentru că reușea să-i învingă pe jucătorii despre care experții spuneau că nu ar fi trebuit să-i învingă. Cum reușește acest lucru?

Succesul lui Brad Gilbert vine din faptul că este un jucător de tenis care gândește. În tenis, este cel mai bun din lume în ceea ce privește partea mentală a jocului. Ceea ce văd spectatorii sunt loviturile sale și acele lovituri nu sunt întotdeauna frumoase. Ceea ce nu văd oamenii sunt mașinațiile mentale care îl conduc la victorie, ce se întâmplă în mintea sa înainte, în timpul și după un meci. Majoritatea jucătorilor de tenis sunt leneși din punct de vedere mental pe teren. Brad folosește acest lucru în avantajul său și consideră că și tu poți face același lucru. Utilizează fiecare secundă a unui meci pentru a încerca să găsească o cale de a obține un avantaj. Fără să fie superdotat din punct de vedere intelectual și fără să aibă lovituri uluitoare, Brad câștigă pentru că gândește și planifică mai mult decât adversarul său.

Cartea lui Tim Gallwey, *Mecanica internă a jocului de tenis**, se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale drepte sau pe procesul intuitiv. Brad Gilbert se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale stângi sau pe procesul analitic. Gallwey urmărea bucuriile jocului. Brad urmărește bucuriile victoriilor. Gallwey se preocupa de „mecanica jocului". Brad se preocupă de ceea ce se întâmplă chiar în fața lui și profită de acest lucru.

Câștigă urât îți spune cum să faci același lucru cu propriul tău joc de tenis. Brad descrie formula pentru a profita la maximum de ceea ce ai. Și funcționează. Scriind această carte cu el, am învățat despre acea parte din joc la care nu mă concentrasem niciodată până atunci: aspectul

---

* În original, *The Inner Game of Tennis*.

mental al tenisului. Jocul meu s-a îmbunătățit și la fel se va întâmpla și cu al tău.

După ce testezi formula lui Brad, dacă te acuză cineva că ai „câștigat urât", spune-i doar: „Mulțumesc. M-am antrenat pentru asta".

Steve Jamison

McEnroe: Un maestru nu ştie să piardă

John McEnroe trăia cel mai mare coşmar al său. Doar că nu era un coşmar. Era Turneul Campionilor la Madison Square Garden în faţa câtorva mii dintre fanii săi loiali, zgomotoşi şi tropăitori din New York. În seara aceasta, McEnroe, campion en-titre şi clasat pe locul al doilea în lume, îşi dădea încet-încet seama că urma să piardă în faţa unei persoane pe care nu o agrea şi al cărei joc îl dispreţuia. Acea persoană eram eu. Era umilitor pentru el, iar el clocotea.

Ochii săi l-au dat de gol încă de la început. Avea privirea unui copil care tocmai i-a dat foc pisicii vecinului: speriată şi răutăcioasă. Pe chipul său se citea acea expresie fioroasă, plină de ură, specifică lui McEnroe. La un moment dat, în timp ce schimbam jumătăţile de teren, a mormăit înspre mine: „Gilbert, nu meriţi să fii pe acelaşi teren cu mine!" Se îndrepta către margine. Am trecut la câţiva paşi distanţă unul faţă de celălalt. Ca să se asigure că am înţeles ideea, a adăugat: „Eşti cel mai prost. Cel mai prost, în ——!"

McEnroe a continuat să decadă, plângându-se de dispozitivul electronic de semnalizare a out-ului, certându-se aprins cu un spectator în timpul celui de-al doilea set, primind un avertisment pentru comportament necorespunzător, iar mai târziu pentru o „obscenitate

vizibilă". Înnebunise complet. Țipa la el însuși, trântea racheta, se învârtea ca leul în cușcă și batjocorea mulțimea (propriii săi fani!). În anumite momente, se purta de parcă trăia o cădere nervoasă în public.

A fost unul dintre spectacolele sale cele mai bune. Dar, în cele din urmă, „omul care nu merita să fie pe același teren" cu el a câștigat în trei seturi dificile. Bine, de fapt, în două seturi dificile. Al treilea a fost parfum: 5-7, 6-4, 6-1. La punctul final, John era deja inofensiv. Dar acela nu a fost sfârșitul.

După aceea, a lansat o bombă. McEnroe și-a anunțat „retragerea" din tenis la vârsta de 27 de ani. Și, în parte, a dat vina pe mine! Mac a explicat că are nevoie de un concediu pentru că, „atunci când încep să pierd în fața unor jucători ca el [«el» fiind subsemnatul], trebuie să reevaluez chiar și motivul pentru care practic acest sport". Dacă a crezut că mă voi simți jignit, s-a înșelat. De fapt, mi-a plăcut foarte mult. În ultimele șapte meciuri ale mele, câștigasem un singur set. Acea victorie la Turneul Campionilor era o victorie importantă. *Prea* importantă, cum avea să se dovedească, dar mai multe detalii pe această temă mai târziu.

Banca nu consideră că sunt urât

Eu și John McEnroe nu am fost niciodată ceea ce ai putea numi cei mai buni prieteni. Cred că acest lucru este foarte posibil când doi oameni nu se plac. El consideră că am lovituri proaste. Eu consider că are o atitudine proastă. Dar adevărul este că McEnroe are dreptate. Pe hârtie, el nu ar trebui să piardă în fața mea. La fel nici Becker, Agassi, Connors, Chang, Edberg, Courier, Forget, Sampras, Stich, Wheaton și mulți alți jucători cu lovituri mai bune și mai mult așa-numit talent înnăscut.

Din fericire pentru mine, meciurile de tenis nu se joacă pe hârtie. Se joacă pe terenuri de tenis. Și, pentru că așa

stau lucrurile, am putut să îi înving pe cei de mai sus și să câștig 5 milioane de dolari. În anul 1991, eram pe locul opt în topul jucătorilor cu cei mai mulți bani câștigați. Dacă mai adaugi și andosamentele și expozițiile cu obiecte din victorii, venitul meu total din tenis în anul 1993 se apropia de 8 milioane de dolari. Câștig urât? Până la bancă.

S-a întâmplat așa pentru că mi-am folosit talentul și competențele personale într-un mod calculat care le maximizează potențialul; în felul acesta, am cele mai mari șanse să câștig. Este motivul pentru care am reușit să învingjucători despre care se spune că sunt „mai buni" decât mine. Și tu poți face la fel. Profită la maximum de ceea ce ai. Joacă tenis mai bine, fără să lovești neapărat mingea mai bine.

Persoana ta nouă și îmbunătățită: cu 20 la sută mai bună

În primul rând, vreau să-ți spun un lucru despre jocul tău. Modul în care îți poți perfecționa jocul în cel mai scurt timp posibil este prin înțelegerea și utilizarea mai bună a *oportunităților de a câștiga un avantaj* care există în fiecare meci pe care îl joci. Oportunitățile mari și oportunitățile mici. În special oportunitățile mici, cele pe care jucătorii le neglijează din cauza ignoranței sau a lenei. Dacă vrei să numești asta un câștig urât, atunci fii urât. Dezvoltă-ți puterea de observație și de analiză și apoi *folosește* informația în beneficiul tău, iar șansele tale de a câștiga vor crește cu mai mult de 20 la sută.

Tenisul fără cap: jucătorul inconștient

Majoritatea jucătorilor de weekend, a jucătorilor de club sau a jucătorilor care practică acest sport pentru

recreere joacă fără să gândească atunci când intră pe teren. Intră pe teren și aleargă fără vreun plan, fără vreun gând, fără nimic. Sunt tot atât de atenți și de preocupați ca atunci când sar coarda. Și acesta este motivul pentru care pot fi păcăliți. Între doi jucători având competențe relativ de același nivel, cel care este conștient și profită de dinamica, oportunitățile și deschiderile de dinaintea, din timpul și de după meci va câștiga.

Persoana care conduce mașina mică și excentrică poate părea că va câștiga. Eu pariez pe mecanicul auto cu mașina obișnuită tunată pentru curse care știe să se descurce pe pistă. La fel se întâmplă și în tenis. Loviturile drăguțe sunt bune. Dar un joc înseamnă mult mai mult decât atât.

Tenisul inteligent este un proces în trei etape

1. Recunoaște oportunitatea.
2. Analizează opțiunile.
3. Fructifică oportunitatea folosind cea mai bună opțiune.

Recunoaște. Analizează. Fructifică. Acest lucru se aplică înainte, în timpul și după un meci tuturor fațetelor unui joc: mental, fizic și emoțional. Implică până și echipamentul tău. Exemplu? Oportunitatea există devreme, la rotirea rachetei. Trebuie să o recunoști. În funcție de adversarul tău și de condiții, trebuie să alegeți și să fructificați opțiunea corespunzătoare.

La cluburile de tenis și pe terenurile publice, se ia alegerea greșită în 85 la sută dintre cazuri. În cele ce urmează, îți voi spune cum să obții beneficiul maxim dintr-o anumită situație. Este un element foarte mic din întregul meciului tău, dar este un element care conține o oportunitate. Trebuie doar să știi ce să faci cu el.

Și există scoruri din alte deschideri pe care un jucător inteligent le folosește pentru a obține un avantaj. Cred că, dacă recunoști și profiți de acele oportunități în suficiente feluri și de suficiente ori, probabil vei câștiga.

„Nu cred că jocul său este atât de bun. Dar compensează cu capacitățile sale mentale."
– David Wheaton, în urma unei înfrângeri în fața lui Brad Gilbert

Spre deosebire de sărirea corzii, un meci de tenis nu începe atunci când începe și nu se termină atunci când se termină. Tenisul începe în afara terenului, continuă în perioada de dinaintea meciului și în timpul meciului, continuă și după ce ai câștigat (sau pierdut) punctul final. Jucătorii inteligenți știu cum să se pregătească în mod corect pentru un meci și, odată începută confruntarea, cum să-și controleze emoțiile. Știu cum să gândească în timpul meciului, evitând lovituri cu procentaj scăzut care prezintă riscuri nenecesare în momente neesențiale. Jucătorii inteligenți observă ce se întâmplă într-un meci și analizează informațiile. Știu cum să fructifice ceea ce știu.

Evident, este nevoie de disciplină, dedicare și efort. Menționez acest lucru pentru că majoritatea jucătorilor se dau peste cap pentru a-și perfecționa o anumită lovitură. Iau lecții, se antrenează cu tunul de aruncat mingi, se aruncă în panoul de pe margine, se antrenează în soarele arzător. Sânge, transpirație și lacrimi, tot tacâmul. Apoi, după ce și-au îmbunătățit loviturile pe care încearcă să le perfecționeze, nu vor mai irosi nici măcar un minut încercând să înțeleagă cum să le utilizeze pentru un efect optim în timpul meciului. Fără cap. Muncitori tenace, dar fără cap.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi și oportunitățile de care trebuie să fii conștient, opțiunile pe care le ai și modul în care le poți fructifica de dinaintea meciului până după meci. Cum să te pregătești mental și fizic pentru bătălia de pe teren. Cum să joci împotriva oricărui stil de tenis. Cum să recunoști dinamica importantă într-un meci. Cum să faci față presiunii și stresului. Și multe altele.

Acestea sunt cărămizile de bază a ceea ce am învățat la toate nivelurile, de la tenis de juniori la un jucător de top 5 și un cont bancar la care nici nu îndrăzneam să visez. Și poți aplica această strategie în cazul jocului tău. Unele idei sunt evidente. Altele nu sunt atât de evidente. Unele se vor mula pe jocul tău, iar altele nu. Dar toate vizează cel mai neglijat aspect al tenisului: partea mentală a jocului. Să începem de dinainte de început.

Avantajul timpuriu: Meciul începe înainte ca meciul să înceapă

„Nu am o părere prea bună despre Brad Gilbert."
– John McEnroe

1

Pregătirea mentală: Avantajul de dinaintea meciului

Momentul în care devii profesionist: tânăr și nevinovat

Una dintre primele lecții pe care le-am învățat când am devenit profesionist în 1982 a fost despre cât de mare poate fi avantajul câștigat înaintea începerii meciului. A devenit evident pentru mine că cei mai buni jucători din lume începeau meciul cu mult înainte de primul serviciu. *Veneau* pregătiți să joace și voiau să îmi sară la gât cât mai repede cu putință.

Ca membru al echipelor de tenis de la Foothill Junior College și Pepperdine, îmi plăcea doar să mă prezint și să joc. Intram în joc, mental și fizic, odată cu primul set. De multe ori reușeam să trec neobservat pentru că și adversarul meu făcea același lucru. Tu abordezi meciurile în același fel?

În turneu, aceasta nu mai era o idee atât de bună. Startul încet nu funcționa împotriva lui McEnroe, Lendl, Connors și alți câțiva veterani. Până când mă obișnuiam eu cu unele dintre acele meciuri, meciul se termina deja. O dată am început prin a pierde primele șaisprezece puncte ale meciului. Se terminase atât de repede, încât aproape că nici nu aveam nevoie de duș după meci. Brutal – învățam pe pielea mea.

Cei mai buni jucători veneau așteptându-se să mă mănânce de viu și se gândeau să servească prima mușcătură din clipa în care aflau că sunt în meniu. Patru sau cinci jocuri ca să-și facă poftă de mâncare? Ei ajungeau pregătiți să se așeze la masă. Felul principal? Gilbert Glazurat.

Fiind în urmă cu două breakuri destul de devreme, fără ritm, fără plan, fără continuitate, eram într-un dezavantaj mult prea mare. Eram bătut măr cu regularitate de băieții inteligenți din turneu. Ei știau ceva ce eu nu știam.

Începe meciul tău înainte ca acesta să înceapă

Ceea ce am descoperit uitându-mă, ascultând și pierzând era simplu. Băieții care câștigau bani din asta începeau să tabere pe pradă (pe mine, de exemplu) înainte ca prada să fie în raza lor vizuală. Cei inteligenți revizuiau în mod conștient și inconștient informațiile pe care le aveau despre oponentul din fața lor imediat cum aflau cine era acel jucător. Procesul începea cu câteva ore înainte de meci. Jucătorii inteligenți voiau să caute și să fructifice avantajele cât se poate de repede. Și voiau să facă acest lucru în cât mai multe *feluri* posibile. Pentru aceștia, una dintre marile oportunități era pregătirea mentală. Și asta înseamnă pregătire mentală *din timp*.

Când începe încălzirea?

Lasă-mă să îți spun când nu începe încălzirea. Nu începe atunci când ajungi pe teren. Poate că acest lucru este valabil cu adversarul tău, dar în niciun caz cu tine. Un jucător inteligent începe să se pregătească pentru meci *pe drumul său înspre meci* sau chiar înainte. Încălzirea trebuie să continue în vestiar și apoi pe teren.

Încălzirea începe cu *creierul.* Mintea ta este de obicei ultima parte care se activează (dacă se activează). Jucătorii fac o încălzire incorectă preț de un minut, exersează două forehanduri și trei servicii după care: „Hai, să-i dăm drumul!" Abia dacă își încălzesc corpul, dar totuși deja acordă mai multă atenție decât aceștia pregătirii mentale. Mintea este un lucru pe care nu poți să-l irosești, iar jucătorii de tenis o irosesc tot timpul.

Deprinde obiceiul de a-ți evalua adversarul și de a te gândi la meci înainte de a ajunge pe teren. În cazul în care conduci până la teren, mașina este locul în care începe încălzirea. Dacă mergi pe jos până la teren, atunci trotuarul este acel loc. Indiferent de circumstanțe, *încălzirea ta începe în drum spre teren.*

Pentru mine poate începe chiar și mai devreme. Noaptea de dinaintea meciului, stau în camera de hotel și mă gândesc la competiția de a doua zi. Ba chiar îmi imaginez cum voi juca câteva puncte întregi. Mă văd servind și câștigând puncte. Vizualizez puncte pe care le-am jucat în trecut. Mă văd realizând lovituri precise împotriva respectivului jucător. Este ca și cum te-ai uita la o înregistrare cu segmente dintr-un meci. Dimineața continui procesul.

Acea încălzire de cinci minute pe care o vezi înainte de începerea meciului cu jucătorii din turneu este, probabil, înșelătoare. Pare că abia am ajuns în pas alergător pe teren cu geanta aceea mare pe umăr, exersăm lovituri preț de câteva minute și începem meciul. Pentru majoritatea jucătorilor acel proces s-a

desfășurat întreaga zi – lovit mingi, mișcări de stretching, relaxări, un masaj și, cel mai important, bilanțul mental.

Lista de sarcini mentale de dinaintea meciului

Indiferent dacă am câștigat sau am pierdut în fața unui jucător în ultimul meci, vreau să mă gândesc la motive. Cum l-am bătut? Cum alege loviturile și care este tiparul său? Atacă? Aleargă după orice minge? Servește puternic? Are un retur bun? Am făcut greșeli când am jucat ultima oară împotriva lui? Ce fel de greșeli și de ce le-am făcut? Care sunt cele mai bune lovituri ale sale? Care sunt cele mai proaste? M-a forțat să fac ceva ce nu mi-a plăcut? Începe puternic și devine precaut la punctele importante? A fost un meci strâns? Punctele au fost lungi? Revizuiesc tot ce ține de jocul adversarului meu (orice legat de tendințele loviturilor sale).

De asemenea, este important să luăm în considerare „personalitatea" jocului pe care adversarul tău o impune. Ce face el pentru a schimba atmosfera, starea sau tempoul meciului? Este ea foarte înceată între puncte? Este el emotiv? Protestează ea des împotriva deciziilor? Este el grozav când este în avantaj și mai puțin minunat când pierde? Fac adversarii multă conversație de umplutură cu tine în timpul schimbării terenului, distrăgându-ți atenția de la meci așa cum încerca McEnroe să facă cu mine? Întârzie întotdeauna zece minute? Fac încălzirea foarte repede și vor să înceapă meciul cât se poate de repede?

Pregătește-te mental pentru „chestiile" pe care anumiți jucători le practică în meciurile lor. Vreau să fiu pregătit mental și emoțional pentru jocul rapid al lui Andre Agassi sau pentru tempoul deliberat metodic pe care îl imprimă meciului Ivan Lendl. Vreau să fiu pregătit pentru ieșire temperamentale ale lui Connors și McEnroe

sau pentru fețele de piatră ale lui Michael Chang sau Jim Courier. Pentru mine, contează foarte mult pentru că îmi pot controla mai bine propriul plan de joc, tempoul și calmul, dacă știu ce urmează să se întâmple de cealaltă parte a fileului. Crede-mă, poate reprezenta un avantaj uriaș, după cum vei vedea mai târziu.

Planul de joc

Acest proces de revizuire mă conduce chiar la procesul de planificare a strategiei, care este la fel de important:

1. Ce vrei să *faci* să se întâmple?
2. Ce vrei să *împiedici* să se întâmple?

Prin evaluarea adversarului meu, încep să-mi consolidez propria abordare a meciului. Revizuindu-le stilul de joc și loviturile, îmi pregătesc planul de bază după care voi juca. Dacă mi-a distrus fiecare rever data trecută, mă gândesc cum să previn acest lucru ca să nu se întâmple din nou. Dacă serva lor este slabă, mă gândesc cum să profit de acest lucru. Planific o abordare specifică pentru fiecare jucător. Toate acestea *înainte de a-i vedea pe teren.*

Potrivește-ți busola

Corpul tău va încerca să facă ceea ce îi spune mintea ta să facă. În această trecere în revistă de dinaintea meciului, îți programezi mintea să îi ofere corpului informații corecte după începerea meciului, iar lucrurile încep să se întâmple rapid în asediu. Stabilești cursul pe care vrei să-l urmezi pentru a ajunge la destinație. Destinația este victoria.

În forma sa elementară, planul tău evoluează răspunzând la aceste întrebări:

1. Care este cea mai bună armă a adversarului meu?
2. Care este slăbiciunea adversarului meu?
3. Care este cea mai bună lovitură a mea și cum pot să o direcționez împotriva slăbiciunii adversarului meu?
4. Ce pot face pentru a-mi împiedica adversarul să profite de slăbiciunea mea?

Efortul de dinaintea meciului creează o busolă mentală. Știi unde vrei să ajungi și cum vei ajunge acolo. Pot exista obstacole pe drum, adversarul tău îți poate face o serie de surprize, este posibil să te rătăcești, dar traseul de bază este stabilit în mintea ta dinainte, iar busola ta mentală te ține pe traseul potrivit. (În cele ce urmează, îți voi arăta cum respectarea acestei proceduri m-a ajutat să-i învinge pe Boris Becker și pe Jimmy Connors în feluri complet diferite.)

Chiar dacă joci cu aceeași oameni (amicii tăi de tenis), tot este important să te concentrezi pe jucătorul specific pentru a anumită zi. Fixează-ți mintea pe acel jucător. Dacă jucați regulat împreună, poate fi și mai avantajos să revizuiești și să-ți rafinezi tacticile pentru că ai un jurnal de informații anterioare. Aici începe să devină cu adevărat interesant.

Privește jucătorii din turnee. Cei mai buni sunt foarte hotărâți să înceapă bine pentru că știu că asta poate stabili adesea ritmul întregului meci. A-l prinde pe celălalt jucător sub călcâi chiar de la început înseamnă a-l pune în poziția de „a recupera". Uneori recuperează. De multe ori, nu. Și asta vrei să-i faci adversarului. Vrei să-l faci să creadă cât mai curând că poate „nu e cea mai bună zi a mea astăzi". Se poate întâmpla foarte devreme, crede-mă. Pregătirea și vizualizarea dinaintea meciului te pot face persoana pe care altcineva trebuie s-o ajungă din urmă.

Poate acum gândești: „Hei, Brad. Lasă-mă-n pace! *Am și eu o viață.* Nu pot să mă gândesc la tenis tot timpul". Așa

este. Dar lucrul despre care vorbesc eu durează mai puţin de zece minute de atenţie pe drumul către meci, după care înseamnă efortul de a urma un plan când ai ajuns. Poate reuşeşti să faci asta cu adversari pe care îţi doreşti foarte mult să îi învingi. Acordându-ţi o bună şansă de a începe bine, îţi acorzi o bună şansă de a termina bine. Acest lucru merită un plus de atenţie.

Lasă-mă să îţi arăt propria mea pregătire mentală pas cu pas, aşa cum am folosit-o eu înainte de meciurile importante.

Pregătirea în turneu: Becker şi Connors (Lovituri diferite pentru oameni diferiţi*)

Când am început să folosesc în mod serios oportunităţile de dinaintea meciului în felul acesta, am început să câştig mai des. Să zicem că adversarul meu în şaisprezecimile de la US Open este Boris Becker (şi chiar a fost). Revizuirea mea mentală înainte de a ajunge în vestiar la Flushing Meadow era următoarea:

Becker poate ataca al doilea serviciu al meu, care este slab. Ştie cum să îl exploateze la maximum. Acesta este un fel politicos de a spune că ştie să mă facă. Prin urmare, nu-l las să vadă de prea multe ori serviciul al doilea. Asta înseamnă că primul serviciu trebuie să fie mai consistent, să plusez pe reducerea riscului de a-l pierde. Evident, trebuie să lovesc cu mai puţin efect şi să-mi asum mai puţine riscuri la primul serviciu, dar recompensa este că nu mai are ocazia să mă facă să-mi mănânc al doilea serviciu.

De asemenea, vreau să servesc înspre forehandul lui, încercând să-l fac să rateze câteva lovituri cu pământul pentru forehand. De ce? Ştiu că Boris are un forehand foarte bun. Ancorează restul jocului său. Dar, dacă începe să rateze cu forehandul, toate celelalte elemente din jocul

---

* Joc de cuvinte: „Different Strokes for Different Folks" în original. (n.t.)

său vor avea de pierdut. Devine frustrat când forehandul său nu iese așa cum vrea.

Eu am învățat (și îmi repet asta în trecerea în revistă de dinaintea meciului) că, atunci când începe să rateze pe forehand, restul jocului său se clatină. Atunci începe să țipe la el însuși în germană. Deci vreau să fiu precis, servind către forehandul său fără să fiu prea ambițios, iar procentajul de reușite să fie ridicat.

De asemenea, nu trebuie să încerc să lovesc la fel de tare ca el. Boris câștigă toate bătăliile când e vorba de cine lovește mai tare. Fără forță, el tot vrea să lovească mingea tare și, drept urmare, lovește prea tare. În special pe forehand.

Înainte de a ajunge pe teren, revizuiesc mental toate aceste elemente. De asemenea, îmi reamintesc că trebuie să încerc să-i deschid terenul lui Boris lovind inteligent către forehandul său. Acest lucru înseamnă că știu din meciurile anterioare cu el că atunci când lovesc larg către forehand (din serviciu sau din lovitură cu pământul), tendința sa sau tiparul de lovitură este să trimită mingea pe diagonală exact înapoi la forehandul meu. Dacă e chiar puțin mai scurtă, încerc să lovesc cu forehandul (arma mea cea mai bună) pe linie către reverul său. După care urmăresc mingea și mă opresc lângă culoar.

Prin urmare, planul meu de atac atunci când servesc trebuie să urmeze, în general, acest model: servesc larg către forehandul lui Becker. Caut ocazia de a lovi un forehand prin apropiere de fileu către reverul său. Apoi alerg și mă opresc lângă culoar. Aceasta este strategia mea în trei pași.

Două elemente intră în joc pentru această combinație pe care am încercat-o în ultimele meciuri. În primul rând, Boris va trebui să renunțe la gripul de forehand (racheta ținută de dedesubt) și să aplice gripul de rever (cu mâna puțin peste mânerul rachetei) mutându-se din partea dreaptă a terenului în partea stângă în viteză maximă. În trecut, am observat că nu reușește să facă acest lucru bine mereu. Este o mică scăpare care apare din când în când.

Iar dacă *reușește* să schimbe gripul și să taie mingea, tendința sa este de a se *apropia de linia de serviciu* – nu tot timpul, dar aceasta este *prima lui alegere*.

Privește-l la televizor. Vei vedea că preferă acea lovitură. Ce se întâmplă atunci când o aplică? Atunci mă opresc lângă culoar. Bingo. Voleu cu forehandul în teren deschis. Am reușit această combinație de lovituri cu Boris de multe, multe, multe ori.

Iar la serva *lui*, îmi spun: „Boris are un servicu fenomenal. Nu încerca să faci prea multe cu el. Pune mingea în joc. Fă-l să joace o minge sau două în plus la fiecare punct. Ține mingea *în joc*". Acesta este secretul meu împotriva lui Boris. Să-l fac mereu să alerge după o minge în plus. Becker poate deveni frustrat, iar eu vreau să-l frustrez. Evident, dacă se scaldă în lovituri bune, am încurcat-o, dar îmi spun că în meciul care e pe cale să înceapă, trebuie să rezist la fiecare punct posibil. Să rămân calm. Răbdător. Să nu încerc să fac lucrurile să se întâmple prea repede.

Muncind pe rupte pentru confruntarea cu Boris

De asemenea, mă gândesc dinainte la „personalitatea" competiției și a adversarului. Boris Becker este ca un cal pursânge. Fizicul, puterea și mișcările sale sunt atât de pure încât pot intimida. Este mare *și* joacă măreț. Mă pregătesc pentru orice meci cu Becker reamintindu-mi: „Nu te lăsa impresionat. Nu lăsă prezența lui să te copleșească. Concentrează-te pe planul tău de joc și nu pe jocul lui". Trebuie să fac asta, altfel doar l-aș privi pe Becker intrând pe teren și m-aș retrage. (Iar acesta e un lucru important și pentru jocul tău de tenis. Nu fi impresionat decât *după* meci. Niciodată înainte.)

Vreau să vadă că mă străduiesc pentru tot, întorcând totul. Vreau să-i arăt că mă voi lupta pentru fiecare punct,

pentru fiecare meci, chiar dacă meciul se prelungește și o săptămână. Vreau ca el să creadă că nu voi renunța *niciodată*. Vreau să aibă sentimentul că nu voi pleca niciodată. Că sunt permanent. Știu că Boris devine frustrat pe teren. Împotriva unui jucător ca Michael Chang, acest lucru nu contează. Cu Becker poate fi foarte important. Nu are prea multă răbdare dacă punctele, game-urile sau meciul se prelungesc prea mult.

Știu că, dacă începe să se impacienteze, va începe să rateze lovituri, pentru că încearcă să termine repede. În timp ce mă pregătesc mental pentru jocul lui Becker, mă pregătesc și să exploatez tendințele și slăbiciunile sale emoționale și fizice.

Revizuirea mea mentală
și planul de joc pentru Becker

1. Să am un prim serviciu jucat în procent cât mai mare. Nu încerc să lovesc ași sau servicii câștigătoare. Să nu-i arăt de prea multe ori al doilea serviciu al meu.
2. Să servesc regulat către forehandul său. Să caut să lovesc scurt pe diagonală. Să mă apropii de linie. Să mă opresc lângă culoar.
3. Să încerc să provoc greșeli pe forehandul său. Să nu-l las să-și intre în ritm. Repet: fără ritm.
4. Să nu încerc să fac prea multe la returul serviciului meu. Să îl recuperez. Să îl fac să lovească din nou.
5. Să lucrez din greu la fiecare punct. Să îl alerg pe Boris. Își pierde răbdarea.
6. Să nu fiu impresionat de ce face. Să-l las să lovească mingea cât de tare vrea. Dar să-l fac să o lovească *mereu!* Să încerc întotdeauna să-l fac să mai lovească o dată.
7. Boris devine frustrat dacă lucrurile nu merg așa cum vrea el. Încearcă să-l faci să joace mai mult decât vrea. Dacă începe să țipe la el însuși în germană, se clatină.

Funcţionează? Da. Funcţionează tot timpul? Da. Însă nu vei *câştiga* de fiecare dată, evident. Dar procedura mea îţi creşte şansele de a câştiga de fiecare dată. Şi asta e tot ceea ce încerc să fac atunci când joc, să-mi cresc şansele de câştig.

US Open 1987 - Terenul Central
Becker vs. Gilbert
Şaisprezecimi

Am aplicat cu mare eficienţă acest plan împotriva lui Becker. În special în şaisprezecimile US Openului din 1987. La acel moment, era cotat numărul patru în lume. Eu încă încercam să intru în top 10.

Boris mi-a luat fără drept de apel primul set, cu 6-2, şi apoi l-a câştigat la tiebreak pe cel de-al doilea. Acum, conducea cu 3-0 în cel de-al treilea. Mă apropiam vertiginos de punctul în care nu mai aveam ce să fac, iar Boris o ştia. Putea să încheie acest meci foarte curând.

Boris emană atâta siguranţă de sine când are un avans, încât poate să-ţi distrugă încrederea în tine. Părul i se înroşeşte mai tare. Genele i se albesc atât de mult, încât aproape că nu se mai disting pe tenul său palid. Fizic e mai mare decât mine şi atitudinea sa îl face şi mai mare. O adevărată aură atletică îl înconjoară când se desfăşoară şi poţi să o simţi plutind deasupra fileului. Când e în avantaj, siguranţa de sine pe care o afişează e mai mult decât arogantă. Prin limbajul corpului, îţi spune că e mai bun decât ceilalţi. Numai că eu nu am crezut asta.

Al treilea set continuă cu mine la serviciu. Mă străduiesc să rămân în joc la 3-1, dar ştiu că, dacă Boris ajunge la 4-1, sunt de domeniul trecutului. Apoi face o greşeală mentală gravă. Puterea de concentrare a lui Boris pare să slăbească. Îşi joacă lejer mingile de serviciu,

aproape letargic. Face o dublă greşeală şi cedează două puncte, iar eu ajung din nou la serviciu cu 2-3. În mintea mea există o speranţă, datorită unui detaliu pe care îl ştiu (şi care mi s-a reconfirmat) despre Becker. Dintr-odată, întrezăresc o posibilitate să câştig. Iată cum.

Meciul nostru programat după-amiază a fost întârziat din cauza ploii. Drept urmare, am început foarte târziu şi în condiţii extreme de căldură şi umiditate. În acea zi de luni, temperatura la New York atingea 33 de grade Celsius, deşi parcă erau 85 de grade. Era ca şi cum am fi jucat într-o zi înăbuşitoare în junglă, o junglă în care vâjâiau avioane deasupra capului la fiecare cincisprezece minute. Era greu să-ţi păstrezi concentrarea.

Deşi nu-mi place căldura, mi-am dat seama că ar putea fi în favoarea mea. Ştiam că, în urmă cu câteva săptămâni, câştigasem în faţa lui Boris Becker în Washington, D.C., chiar pe o astfel de vreme, când a clacat în ultimul set. Mi-am dat seama că, dacă aş putea cumva să întorc acest set în favoarea mea, efectul asupra lui ar putea fi devastator. Ar putea să-i amintească de ultimul nostru meci pe vreme călduroasă, înăbuşitoare şi de rezultatul acestuia.

Cred că deja presupusese că avea să câştige în trei seturi. Dacă aş putea să-i iau acest set după ce a fost atât de aproape de câştigarea meciului (două seturi în avans, cu 3-0 la serviciu), s-ar putea enerva pe sine. Dacă aş putea să-l fac să joace mai mult în astfel de condiţii, s-ar putea enerva chiar *foarte* tare pe el.

Şi ştiam ce ar fi însemnat asta. Acest lucru m-a motivat enorm. Simţeam, sincer, că aveam mari şanse să intru în mintea lui Becker, să-i distrug autocontrolul într-un mare fel. Şi această oportunitate exista pentru că eram mult în urmă. Sau, mai precis, exista pentru că Boris era atât de aproape de victorie, încât îi putea simţi gustul.

Dacă aş putea să-l fac să simtă că lucrurile *trenau* pe această căldură şi umiditate cumplite, calitatea jocului său ar avea de suferit pentru că, de fapt, ar

scădea calitatea modului său de gândire. Am mai văzut întâmplându-se asta. Mi-am spus că, dacă aș putea câștiga al treilea set, aș putea câștiga meciul. Suna prea optimist? Iată ce s-a întâmplat.

La 2-3, câștig pe serviciul meu și egalez setul, cu trei game-uri câștigate de fiecare. Jucăm deja de două ore și jumătate. Am câștigat trei game-uri la rând și asta i-a atras atenția. Acum, câștigăm amândoi pe serviciul propriu, dar Boris devine tot mai nemulțumit și mai iritat. De două ori strigă ceva în germană. Glumesc puțin și îmi spun că traducerea e „Îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheață". Boris accelerează ritmul și joacă mai rapid. Ca și cum ar vrea să termine cât mai curând posibil.

Autocontrolul lui începe să aibă de suferit. Amândoi câștigăm pe serviciul propriu din nou. Și din nou. Dintr-odată, e 6-6 și ajungem într-un alt tiebreak.

Boris pare să se adune și câștigă un minibreak. E 2-1 și el e la serviciu. Exact unde nu vreau să fiu, într-un tiebreak, la un minibreak distanță de a mă trimite înapoi acasă. Dar acum Boris joacă două puncte care devin cruciale în rezultatul meciului, atât prin modul în care au influențat scorul, cât și prin efectele asupra stării sale de autocontrol.

La 2-1 și la serviciu în tiebreak, Boris face o dublă greșeală. Ajung din nou la serviciu și nici măcar nu e nevoie să-mi rotesc racheta. E o greșeală enormă din partea sa. Cred că a fost cauzată de faptul că devenise tot mai nerăbdător, forțând lucrurile puțin mai mult decât trebuia. Voia să termine treaba cât mai repede. Perfect.

Urmează apoi o altă schimbare esențială la 2-2. Boris e la serviciu și avansează la fileu. Și se mișcă la dreapta (doar la câțiva centimetri de fileu), piciorul îi alunecă de sub el și se prăbușește. Îl văd căzând și, în timp ce se zbate frenetic să se ridice, trimit un rever înalt, pe diagonala terenului, obligându-l să alerge înspre linia de serviciu. Nu ajunge până acolo. La linia de serviciu, piciorul îi alunecă iar. Și, din nou, se prăbușește pe teren. De această dată, nu se mai ridică.

Becker zace cu faţa la pământ, ţipând la el însuşi în germană, complet ieşit din minţi. A căzut atât de rău, încât ceasul său de aur i-a alunecat de pe încheietură până la degete. E furios pe el şi pe ceea ce se întâmplă. Se ridică într-un genunchi şi scoate un urlet groaznic. Nimeni din lumea tenisului nu are un ţipăt atât de înspăimântător ca Becker când îşi pierde controlul. E sunetul chinului pur şi total. E plăcut să-l auzi. Boris clachează.

La 3-2 în tiebreak, servesc din nou pentru forehandul lui. Boris a lovit în fileu şi imediat a dezlănţuit un alt urlet care-ţi îngheaţă sângele în vine. De această dată, nu-l aud. Un alt avion uriaş zboară chiar pe deasupra noastră şi acoperă orice alt zgomot. E o senzaţie stranie. Arena chiar vibrează de la zgomotul produs de avion. Îl văd pe Boris zbierând, dar nu aud nimic, cu excepţia zgomotului avionului. Boris flutură frenetic cu racheta către public. Ştiu că simte că se scufundă şi că nu poate să înoate. Indiferent cât de mult se străduieşte, nu simte decât că lucrurile se înrăutăţesc.

E interesant modul în care te afectează elementele care-ţi distrag atenţia atunci când ţi-ai luat avânt şi câştigi puncte. Căldura, umiditatea, groaznicul zgomot de fundal al avioanelor zburând deasupra – nimic din toate acestea nu m-a deranjat. Dar când te zbaţi aşa ca Boris, e aproape imposibil să-ţi menţii concentrarea. Distragerile devin năucitoare. Mintea ţi-o ia razna. Nu vrei decât să pleci de acolo.

Continuăm cu 5-4 în tiebreak pe serviciul meu. Îmi amintesc că planul meu de joc este să servesc selectiv pentru forehandul său. Şi asta fac. Boris loveşte în fileu, 6-4. Minge de set şi decid să servesc pentru forehandul său. Loveşte din nou în fileu! Tactica a funcţionat de minune.

Am reuşit să câştig breakul şi, totodată, setul 7-6 (7-4). Marşul lui Boris către victorie a fost încetinit. Încă sunt în joc. Mai mult, ştiu că pot să câştig meciul.

Setul al patrulea este dificil, dar jocul meu rămâne constant. Nimic spectaculos, exact ceea ce am plănuit să fac. Am obținut un break și apoi l-am pierdut. Boris e nemulțumit, dar știe că încă mă poate trimite înapoi în California. Rezist, lovind pentru forehandul său de câte ori pot și îi întorc cu succes reverul. Nu reușește să țină ritmul, doar dacă îl impune el. Nu-i permit să-mi vadă prea des al doilea serviciu. Sunt răbdător.

Apoi s-a întâmplat ceva la care nu mă așteptam. Se răspândise zvonul, în complexul sportiv, că Boris Becker dăduse de necaz. Locurile din tribună începuseră să se umple cu fani de la arena unde John McEnroe câștiga în fața lui Andres Gomez. Și acei fani voiau să mai vadă încă puțin tenis. Știau că, pentru a se întâmpla asta, trebuia să câștig al patrulea set. Mulțimea care se adunase la locurile de la tribună era cu totul de partea mea! Ovaționau la fiecare lovitură a mea. Chiuind și țipând, în timp ce eu dădeam totul din mine într-un efort care mă făcea să mă simt ca într-o saună. Trăiau din plin momentul. Și eu odată cu ei.

Becker era afectat. Gemetele sale chinuite, tânguitoare în germană continuau: „Îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheață". Era ca și cum mi-aș fi injectat o doză de adrenalină în organism. Știam că, atunci când și-a pierdut controlul, l-am învins. Boris devenea tot mai frustrat. Ajunsese de la a avea doar două puncte până la victorie (când mă aflam eu la serviciu în al treilea set, la 4-5, 30-30) și de la a fi la un pas până în sferturi, la a avea mult de muncă. Și în condiții grele până și pentru o cămilă.

La 5-5, Boris amenința să câștige pe serviciul meu. A încercat de două ori și a eșuat. Nu am câștigat prea frumos, dar am câștigat. Boris urmează la serviciu la 5-6. Ne îndreptăm spre scaune pentru a face schimbul. Mă hotărăsc să-mi schimb tricoul, ca o încurajare mentală, ca să pun pe mine ceva curat și uscat. Și am început să-mi analizez modul de gândire. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii pe fază. Nu pierde puncte aiurea. Fă-l să alerge mai

mult după minge și continuă să lovești pe forehandul lui. Lasă-l să facă niște greșeli!"

În fundal, pot auzi ceva, un fel de zgomot în mulțime. Mă face să-mi pierd concentrarea. Îmi ridic privirea și văd doi adolescenți alergând printre rânduri. Arborează steaguri americane și mulțimea intră în joc: „SUA! SUA! SUA!" Se aude din ce în ce mai tare. Fanii chiar au intrat în joc. „SUA! SUA!" Mă uit înspre sectorul unde se află familia mea, alături de antrenor, Tom Chivington. Sunt în picioare și ovaționează. Emoția care-i cuprinsese pe cei din tribune e electrizantă. Chiar am simțit fiori, în ciuda celor 33 de grade; m-am simțit stimulat și încrezător.

Ne întoarcem pe teren cu Boris la serviciu la 5-6. Mulțimea freamătă. Boris servește de patru ori. Nu câștigă niciun punct. Îl învinge fără ca el să câștige vreun serviciu și câștig setul cu 7-5! E o nebunie totală. Mulțimea urlă și mă ovaționează: „SUA, SUA". Sunt arborate mai multe steaguri. Dintr-odată, ne aflăm în situația în care fiecare are două seturi. Meciul e la egalitate, nu-i așa? Nu.

Eu am câștigat. Meciul nu s-a terminat, dar eu am câștigat. Mă uit la Boris și văd că e terminat. E stors de energie. În ochi nu mai are nicio sclipire și nici dorința de a lupta. Limbajul corpului său îmi spune că a terminat cu lupta pe ziua aceea.

Și nici nu era o problemă fizică. Era una mentală. Boris este un atlet excelent, într-o formă fantastică. Ceea ce s-a slăbit a fost determinarea sa. Meciul îl frustrase pe Boris. Nu mai voia decât să plece de acolo. Exact așa cum m-am gândit că s-ar putea întâmpla.

Începe cel de-a cincilea set. Sunt la serviciu. Și din nou Becker nu este o amenințare. Îmi câștig punctele ușor. Boris a obținut numai două puncte în două game-uri. Am pornit la drum. Fac un break, câștig, break și câștig. Sunt la 5-0 și am avut nevoie doar de zece minute. Cel puțin așa se simte. Boris a reușit să obțină un game, dar a pierdut cu 6-1.

Meciul durase patru ore și șaptesprezece minute pe o căldură și umiditate înăbușitoare – o tortură. Deși era programat ca meci de după-amiază, se făcuse aproape zece noaptea. Slăbisem trei kilograme. Dar eram atât de învigorat, că puteam să alerg la maraton. Jimmy Connors „m-a pleoștit" două zile mai târziu, în sferturi. Dar nu a știrbit nimic din mândria simțită în a reveni de la două seturi în dezavantajul meu la a-l învinge în cinci. Niciodată nu mai pierduse Boris Becker având un avans de două seturi.

Pregătirea de dinainte de meci merită

O mulțime de lucruri au mers bine pentru mine în acea zi, dar am putut să profit de ele pentru că mă pregătisem înainte de meci ținând cont de stilul de joc al lui Boris Becker și de temperamentul său. Chiar când era în avantaj vizibil față de mine, tot simțeam că pot să câștig, pentru că îi înțelegeam stilul de joc și temperamentul. Intrasem în joc cu o *puternică pregătire mentală*. Știam ce vreau să obțin și ce nu vreau să las să se întâmple. În parte, avea legătură cu loviturile și cu strategia. În parte, cu personalitatea, atât a mea, cât și a adversarului meu. Acea pregătirea mi-a fost de folos când am avut nevoie.

Când situația părea disperată, am beneficiat de un compas mental care m-a ținut pe poziții și mi-a indicat un drum pe care să-l urmez în timpul meciului. În loc să mă dau bătut și să accept înfrângerea, am crezut că există o posibilitate să câștig.

Boris Becker este un gentleman. Mai târziu în acea noapte, eram într-o discotecă numită Heartbroke, pe Varick Street, în Manhattan. Pe la miezul nopții, am simțit o bătaie pe umăr. E Boris. Mă felicită și vorbim despre meci la o bere. Spune că urăște vremea aceea

călduroasă și înăbușitoare. Eu îi spun că o ador. El spune că trebuie să se facă ceva în privința avioanelor care zboară deasupra arenei, în timpul unui meci. Eu îi spun că ador acele avioane. Mă tachinează puțin și îmi spune că data viitoare nu o să mai fiu atât de norocos. Cinci luni mai târziu, îl învinge în Turneul Campionilor, la Madison Square Garden – fără avioane, căldură sau zăpușeală.

Fiecare jucător este special, dar Connors este cel mai special!

Când joc împotriva lui Jimmy Connors, încercarea de a vizualiza meciul, precum și analiza dinaintea meciului și concluziile sunt total diferite, pentru că stilul său de joc și personalitatea lui sunt foarte diferite de cele ale lui Becker. În primul și-n primul rând, îmi reamintesc că trebuie să fiu imun la ceea ce se întâmplă în exterior – nu față de soare sau de vânt, ci față de haosul pe care Becker îl poate stârni în rândul fanilor și al oficialilor. Jimmy tratează mulțimea ca și cum el ar fi dirijorul, iar ei, formația. Îi duce în punctul în care vrea el.

Înainte de un moment important, Jimmy poate să facă dintr-odată ca 14 000 de oameni să o ia razna, ovaționând pentru el și împotriva adversarului său (adică eu), într-un vacarm total. Îmi spun să mă aștept la asta și să ignor. E parte din planul de joc. Așa cum vei vedea, împotriva lui Connors e ușor de spus, greu de făcut.

(Dacă ar fi fost Jimmy în locul lui Boris în meciul de US Open pe care tocmai l-am descris, Connors ar fi perturbat meciul prin intermediul mulțimii, atunci când aș fi început să-mi aplic strategia în setul al treilea. Și, când aș fi avansat în tiebreak, garantez că s-ar fi întâmplat „ceva" care să-mi frâneze avântul – o dispută despre decizia unei mingi de linie, o obscenitate sau altceva. Nu te-ar lăsa niciodată să avansezi lin spre victorie.)

De asemenea, cu Jimmy aș plănui să dau mingi tăiate pentru forehandul său (ceea ce eu numesc a felia friptura). Nimic dur. Doar un schimb jos de mingi. Știu că, atunci când servește de la linia de serviciu, Connors are tendința de a lovi din spate cu forehandul o minge înaltă și scurtă. E ceea ce aștept. Vreau să fiu pe fază, să mă reped asupra mingii și apoi să mă retrag.

De asemenea, înaintea meciului trebuie să aloc timp special pentru a analiza returul de serviciu al lui Connors. Are unul dintre cele mai bune retururi de serviciu. Specialitatea lui e să întoarcă în joc o minge de pe serviciul adversarului. Ceea ce ar trebui să fie o minge câștigătoare sau un as pentru tine îți este returnat și Jimmy se menține în cursă. Nu trebuie neapărat să lovească puternic. Pasează fantastic și poate să lovească mingea cu precizie (în punctul unde tu nu ai cum să execuți cea mai bună lovitură).

Îți transformă imediat avantajul pe care-l ai în dezavantaj. Și reușește asta pentru că face des presupuneri. Și când nimerește, chiar și pe cel mai bun serviciu mingea se poate întoarce în terenul tău.

Dar cel mai important e că *nu lovește în forță pe serviciul adversarului*. Acest lucru îmi permite să încerc un as sau o lovitură care să mi se întoarcă slab pe primul meu serviciu. Dacă ghicește, o să mi-o returneze. Dacă nu, câștig punctul. Și, dacă greșesc, știu că nu o să se năpustească pe al doilea serviciu al meu, asemenea lui Becker.

Îmi schimbă în totalitate strategia la serviciu. Nepunând presiune pe cel de-al doilea serviciu al meu, îmi permite mai mult loc de manevră pe primul meu serviciu. Sunt conștient când intru pe teren că un serviciu care ar fi as pentru oricine altcineva îmi poate fi returnat. Nu o să mă las surprins de asta. E ceea ce aruncă Connors în joc. Dacă te lași afectat de asta, o să ajungi să te concentrezi doar pe primul serviciu sau să încerci să lovești din ce în ce mai puternic. Abordarea mea e de

a avea servicii impecabile și de *a mă aștepta* să le primesc înapoi. Nu-mi fac griji pentru serviciile următoare dacă îl ratez pe primul.

De fapt, adevărul e că al doilea serviciu al meu îl enervează (după cum vei vedea în curând). Lui Jimbo îi place ritmul. Se hrănește cu el. Al doilea serviciu al meu e o fâsâială. Sincer, cred că îl deranjează puțin pentru că nu are ritm. Așadar, nu mă îngrijorez pentru serviciile următoare, pentru că Jimmy Connors (spre deosebire de Becker) nu te face să plătești scump.

Recapitularea și planul meu de joc pentru Connors

1. Așteaptă-te ca Jimmy să manipuleze mulțimea în momentele-cheie. Fii pregătit pentru momentele de perturbare și păstrează-ți concentrarea.
2. Servește impecabil la primul serviciu. Dacă ratez, nu o să se năpustească pe cel de-al doilea serviciu al meu.
3. Lovește tăiat pe forehandul său.
4. Nu-i plac loviturile slabe. Abia să atingi mingea când servești.

Turneul Campionilor 1987 - Madison Square Garden Connors vs. Gilbert

Connors și cu mine ne-am confruntat în Turneul Campionilor din 1987, la câteva luni după ce m-a învins în sferturile US Open, după victoria mea în cinci seturi în fața lui Becker. Niciunul din noi nu prea era în formă. Jucasem în patru turnee pe cinci continente în patru săptămâni. Jimmy se luptase cu o răceală puternică.

Cu toate acestea, am intrat pe teren pe deplin concentrat și motivat. Mare parte s-a datorat dorinței de a răzbuna acea înfrângere din cadrul Openului. M-a

împiedicat să ajung în semifinale, trăind una dintre cele mai dureroase înfrângeri pe care le-am suferit vreodată. Credeam cu tărie că, dacă rămâneam axat pe planul meu de joc și îmi păstram concentrarea, îl puteam învinge. Se pare că am avut dreptate.

Am început în forță și am avansat la 6-4, 4-1. Simțeam că pot să trag tare și să câștig meciul. Și, pentru ca încrederea mea să sporească, părea că Jimmy consimte. Atitudinea lui în timpul celui de-al doilea set era total schimbată față de cum era de obicei. Făcea chiar pe bufonul. A pierdut un punct pe o lovitură lungă și a continuat să alerge până aproape a ajuns la tribune. Apoi s-a oprit și s-a amuzat cu doi fani (a luat batista cuiva și și-a suflat nasul). Mulțimii i-a plăcut. Puțin mai târziu, s-a enervat pe el însuși și s-a apucat de turul pantalonilor (o mișcare pe care Michael Jackson a furat-o de la el). Mulțimea se distra copios. De asemenea, erau vizibile la el semnele frigului. Din când în când, stătea chircit.

Acum, la 3-5 în al doilea set (și cu un set în dezavantaj), Jimmy se pregătește să servească. Se întoarce către un fan din spatele său și spune suficient de tare cât să-l aud: „L-am adus pe Gilbert în punctul în care doream". Jimmy afișează rânjetul său larg. Mulțimea râde și aplaudă: „*Jim*bo. *Jim*bo". Și mie îmi place. Îmi închipui despre Connors că este conștient de faptul că e obosit și că meciul i-a scăpat din mână, voind doar să se distreze puțin cu publicul înainte de a se termina. *Mare* greșeală.

Următoarea dată când ridic privirea către tabela de scor, afișează 5-5. Ca prin minune, câștigase puncte. Băgase în seamă mulțimea și mă păcălise; nu creând vacarm, ci provocând câteva râsete și schimbând sensul meciului. Nu-mi venea să cred că mă făcuse să-mi pierd concentrarea. Mă făcuse să-i urmăresc maimuțărelile și să cred că până acolo îi fusese în ziua aceea, că urma s-o lase mai moale. Reușise să-mi distrugă concentrarea. A fost un șoc să-mi dau seama ce se întâmplase. Un șoc atât de mare, încât m-am dezmeticit. Punctez, la fel și Jimmy. Șase egal. Tiebreak.

Știam că am încurcat-o dacă ajung în al treilea set. Mulțimea devenea un factor esențial, iar dacă Jimmy ajungea în al treilea set, avea să devină cu siguranță un ajutor major pentru el. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii mai curajos. Nu accelera ritmul. Fă-l să încerce să lovească mingi câștigătoare. Nimic spectaculos. Câștigă chiar acum".

Și am câștigat. Lui Connors i-a scăpat jocul din mână, deși, la un moment dat, în timpul breakului, conducea cu 5-3. Apoi a făcut două greșeli la voleurile de pe rever, egalând scorul. Serviciul meu. Încerc un as. Aut. Următorul serviciu e o fâsâială, iar Jimmy lovește mingea în plasă. Nu-i plac loviturile slabe (îți amintești strategia mea pentru loviturile pe serviciu?).

La punctul de meci, ne înscriem într-o cursă lungă. Încearcă o minge lungă pe reverul meu. Sunt pregătit și lovesc în forță pentru a câștiga punctul și meciul. Tentativa lui de a recupera teren s-a terminat, Gilbert 6-4, 7-6 (7-5). Jimbo aproape că reușise strategia magică de a controla mulțimea pentru a reintra în joc. De data aceasta a eșuat. După cum vei vedea mai târziu, nu sunt mereu atât de norocos.

Connors se pricepe de minune să răstoarne lucrurile în favoarea sa. Îți frânează avântul în diferite feluri și te face să ieși din joc aducându-te în punctul în care-ți pierzi concentrarea. Încearcă să te facă să joci în condițiile lui, nu în ale tale. Poate să o facă hlizindu-se cu mulțimea, așa cum s-a întâmplat în cazul meu. Sau poate să recurgă la intimidare și furie pentru a prelua controlul.

La Turneul Campionilor din 1987, mi-am dat seama ce se întâmplase înainte să fie prea târziu. Luasem avânt urmând planul meu de dinaintea meciului și păstrându-mi concentrarea. Când Jimmy a reușit cu succes să mă facă să-mi pierd atenția, am fost capabil să-mi reintru în mână pentru că știam extrem de bine care era tactica sa. Aceasta îmi rămăsese întipărită în minte în timpul recapitulării mentale și a planificării dinainte de meci. Mi-am dat seama că nu loviturile mele

sunt responsabile pentru revenirea lui, ci mintea mea și faptul că îmi slăbise concentrarea.

Cu adevărat măreț, cu adevărat diferit

Așadar, doi mari jucători, Becker și Connors, cu stiluri de joc și temperamente total diferite. Ambii necesită atenție specială, planuri de joc și atitudini specifice pe care încerc să mi le întipăresc în minte înainte chiar de a-i vedea în ziua unui meci.

Unul mizează pe cel de-al doilea serviciu al meu, care e mai slab. Celălalt nu. Unul are mulțimea la degetul mic. Celălalt nu. Becker se enervează când meciul tărăgănează. Connors iubește atât de mult să fie pe teren, încât chiar nu vrea ca meciul să se termine. Boris are un prim serviciu impecabil și un al doilea serviciu grozav. Jimmy nu îl are pe niciunul.

Înainte chiar de a-mi vedea adversarul în ziua meciului, eu am revăzut deja istoria meciurilor noastre, stilul său de joc și planul meu pentru meciul respectiv. Am revizuit mental ceea ce vreau exact să *fac* să se întâmple. Și știu exact ce vreau să *împiedic* să se întâmple. Știu ce vreau să obțin și ce o să fac pentru asta. Înotătorul olimpic Nelson Diebold a spus, imediat după ce a câștigat medalia de aur în 1992: „Buna pregătire mentală este la fel de importantă ca buna pregătire fizică". E valabil pentru toate sporturile, mai ales pentru tenis.

Procesul prin care trec când mă pregătesc pentru meciurile cu Becker și Connors (sau Lendl, Chang, Courier și oricare alt jucător) este *exact* același cu ce ar trebui și tu să faci ca să te pregătești pentru propriii tăi Beckeri și Lendli. Dacă ești deștept. Să nu crezi că dacă joci tenis de clasa A, B sau C nu se simt avantajele. Eu cred că se simt chiar mai mult. Iată de ce.

Cei cu care joc mă analizează la fel cum și eu încerc să-i citesc pe ei. Sunt, de asemenea, maeștri la a nu

mă lăsa să fac ce încerc să fac. Tu nu ai problema asta. Majoritatea adversarilor tăi sunt prea leneşi mental înainte şi în timpul meciului.

În funcţie de nivelul tău de joc, s-ar putea să nu întâlneşti nici măcar un jucător pe lună care să analizeze serios stilul tău de joc şi să ştie cum să profite de asta. În plus, nivelul relativ modest al aptitudinilor lor de joc îi face *pe ei* vulnerabili faţă de un jucător care ştie să profite de oportunităţi. O bună pregătire mentală din vreme este o oportunitate pe care trebuie să o exploatezi.

Fii *gata de joc* când e timpul să joci

În analiza şi planurile de început, subconştientul tău începe să extragă informaţii din alte confruntări. Creierul începe să traseze circuite şi să activeze legături care te programează pentru un anumit jucător. E dificil să faci asta odată ce eşti în plină acţiune, pentru că în jurul tău se petrec o mulţime de alte lucruri. Ai nevoie de acea busolă mentală pe care ţi-o stabileşti înainte de meci ca de un punct de referinţă de încredere, unul care poate să te readucă pe direcţia câştigătoare.

Fă din asta un nou obicei. Meciul *tău* începe înainte de debutul meciului, în maşină sau acasă, când recapitulezi cu calm ce ştii despre adversar şi cum plănuieşti să foloseşti informaţiile. Nu îţi ia mult timp, dar termină înainte să ajungi. Când eşti pe cale să-ţi însuşeşti acel prim punct, tu îl vei fi „jucat" deja pe adversar şi vei fi în plin meci.

Importanţa pregătirii de dinainte de meci (şi puţină înşelătorie)

Iată un exemplu extraordinar (deşi unul extrem) al avantajului enorm pe care jucătorul mediu îl poate obţine printr-o bună pregătire înainte de meci. Şi cât de dezavantajos poate fi „doar a-ţi face apariţia". Un anume jucător de la San Francisco Tennis Club a venit cu o bună pregătire mentală, fizică şi cu o serie de aptitudini de joc împotriva unui tip care doar îşi făcuse apariţia şi voia să înceapă să joace. Iată ce s-a întâmplat.

Pentru un meci important (şi îi plăcea să parieze câte 100 de dolari pe set cu anumiţi jucători), acest individ (un pic şarlatan) ajungea pe teren cu o oră înainte. Deja petrecuse timp uitându-se peste notiţele sale (da, avea notiţe despre meciurile sale anterioare). Acordase ceva atenţie planului său de joc. Urmau exerciţiile de stretching pentru a se dezmorţi complet.

Apoi urmează încălzirea, *înainte* chiar ca adversarul său să ajungă pe teren. În continuare, „şarlatanul" loveşte la perete timp de 30 de minute, exersând loviturile şi trecând prin tot ceea ce îi pusese probleme în acea zi. Nimic intens. Doar o încălzire temeinică. Apoi, părăseşte terenul, merge la vestiare şi se schimbă.

Aşadar, acum că şi-a revizuit planul de joc, şi-a verificat notiţele, a făcut exerciţiile de stretching, o încălzire grozavă şi s-a schimbat în haine curate, se va întoarce pe teren? Bineînţeles că nu. Era momentul pentru ultima fază a escrocheriei sale. Se preface că a ajuns cu zece minute *mai târziu*, se scuză pentru întârziere şi propune să fie scurtat timpul de încălzire.

Bineînţeles, adversarul său se supără puţin din cauza întârzierii şi este de acord să înceapă mai repede pentru a salva timp. Intră direct în meci, doar cu o încălzire „frugală". „Porumbelul" urma să piardă banii în două seturi. Ar fi economisit 200 de dolari dacă ar fi anticipat

comportamentul adversarului și s-ar fi pregătit cum trebuia. Nu avea niciun plan, niciun sistem, nimic. L-a lăsat pe celălalt jucător să controleze evenimentele pentru că *nu era pregătit*. A fost un cercetaș de tot râsul.

Partea interesantă la ce a făcut acest „șarlatan" a fost că totul (cu excepția întârzierii intenționate) a fost pregătit excelent. Așa ar trebui un jucător conștient să se pregătească pentru un meci. Folosirea acelei întorsături de situație întârziind a fost probabil inutilă (ca să nu mai vorbim, lipsită de orice eleganță sportivă). Se afla cu mult în față făcând celelalte lucruri. Poți să-ți oferi și tu același avantaj.

A-l avea pe „vreau" să câștig

Majoritatea jucătorilor amatori nu țin prea mult la victorie pentru a face mai mult decât să se prezinte la meci și a alerga după câteva mingi în timpul lui. Jucătorilor amatori în general le e prea lene să alerge și să gândească. Această descriere probabil că se potrivește majorității oamenilor cu care joci. Dacă e așa, ai noroc, pentru că poți să profiți de lenea lor mentală pentru a câștiga mai des. Dar numai dacă îți pasă suficient de victorie și ești dispus să te forțezi mental pentru a o obține, numai dacă îți setezi mintea pe asta de la bun început.

Fă-o și vei câștiga devreme un avantaj și, odată cu acesta, adesea și punctul de meci.

În continuare: Ești pregătit mental. Asigură-te că și echipamentul tău e pregătit.

2

Echipamentul necesar: Cum te poate ajuta echipamentul să câștigi

Hei, ce e în geanta aia mare pe care o poartă profesioniștii?

Când Bradley era copil, nu era prea bun la treburile casnice simple, cum ar fi să-și facă curat în cameră sau să spele vasele. Pur și simplu părea că nu-și dă seama cum trebuie făcute aceste lucruri.

– Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Chiar și jucătorul care înțelege importanța câștigării unui mic avantaj (și de a face asta în mod constant) poate să subestimeze rolul pe care-l are echipamentul de tenis în a te ajuta să câștigi. Majoritatea jucătorilor își închipuie că sunt pregătiți pentru meci dacă vin cu pantofii de tenis, șosete, pantaloni scurți, tricou, rachetă și suspensor sau

bustieră. Se mulțumesc cu asta – speră că adversarul va aduce el mingile de tenis. Un jucător care vrea într-adevăr să câștige va face mai mult decât minimumul necesar, iar acea listă *este* minimumul necesar.

Jucătorul serios vrea să se asigure nu numai că echipamentul adus îl ajută, ci și că nu-i *face rău*. Se asigură că are cu el fiecare element de care ar putea avea nevoie în timpul unui meci. Datorită mizelor mari, jucătorii care pleacă în turneu sunt *foarte* siguri că au la ei lucrurile de care au nevoie. La acel nivel nu mai e de glumit. Dacă și pentru tine să pierzi nu e ceva de glumit, fă la fel.

Soția mea, Kim, crede că exagerez când e vorba să-mi pregătesc echipamentul înaintea unui meci. Spune că sunt fanatic în privința asta. La fel îmi pregătesc echipamentul și pentru o partidă de antrenament. Sunt meticulos în privința lucrurilor pe care le iau pe teren și am mare grijă să mă asigur că toate lururile de care am nevoie sunt în regulă. Într-un fel, geanta e biroul meu. Nevoile mele sunt speciale și probabil diferite într-o oarecare măsură de ale tale, dar iată lista cu echipamentul cu care mă asigur că vin pe teren. S-ar putea să îi dai dreptate soției mele după ce îl citești.

Echipamentul meu necesar

Băutura energizantă secretă: apa

Apa este cea mai bună băutură energizantă. Dar pentru că, în mod normal, e gratuită, oamenii nu o apreciază. Eu vin cu apă. Beau apă. Și o beau pe parcursul meciului. Am pierdut pentru că nu am făcut așa. Acum mă asigur că am apă când mă antrenez sau când joc și mă asigur că o și *beau*. Nu doar când mi-e sete, ci constant în timpul antrenamentului sau al meciului. Vreau să

evit chiar și stadiul în care *ajung* să mi se facă sete. În acel stadiu, corpul meu deja suferă de deshidratare. Așa că o aduc cu mine și o beau. Evit astfel slăbirea forței musculare și pierderea controlului muscular care apar atunci când începi să te deshidratezi.

Așa că, pentru a mă putea „hidrata", mă asigur că am întotdeauna apă la îndemână. O aduc pe a mea, deși în majoritatea spațiilor unde joc, apa și băuturile sunt la discreție. Dacă ai sticla ta de apă lângă scaun, e mai probabil să te obișnuiești să mai iei câte o gură. În cele două ore *dinaintea* unui meci, mă asigur că beau două sau trei pahare de apă – și mai multe când e cald.

Deshidratarea îți afectează jocul, chiar înainte să-ți dai seama. De aceea e vital să bei apă pe parcursul meciului. Este unul dintre acele lucruri „evidente", neglijate de jucătorii de club. Data viitoare când urmărești un turneu, uită-te la profesioniști. Beau apă *la prima schimbare a părții de teren*. Pentru că le e sete? Nu. Sunt prevăzători. Nu aștepți să-ți umpli rezervorul cu benzină după ce ai rămas fără benzină, nu-i așa? Nu aștepta să bei când deja ți s-a uscat gura de sete.

De asemenea, mă feresc și de băuturile carbogazoase. Apa plată e cea mai bună. Și iată și o bună regulă de urmat: bea apă înainte de meci, pentru a fi pregătit pentru primul set. Bea apă în timpul primului set pentru a fi pregătit pentru cel de-al doilea. Cu alte cuvinte, bea apă *înainte* să simți nevoia.

Mâncare energizantă

Ați auzit de căderile de glicemie? Au loc atunci când nivelul glicemiei din sânge scade brusc și încep dintr-odată să-ți tremure genunchii. Pot apărea în cele mai nepotrivite momente și fără avertisment. Soluția este simplă. Mănâncă ceva. Înainte de a mânca ceva, trebuie să și vii cu ceva la tine. Nu pornesc niciodată

de la ideea că o să găsesc de mâncare pe teren. Am avut prea multe surprize neplăcute înainte. Acum, vin eu cu mâncarea mea.

În cazul meu, e vorba despre fructe. Cel puțin două banane. Ușor de digerat. Te energizezi pe loc. Batoane de ciocolată? Nutriționiștilor nu le place ideea. Spun că asimilarea rapidă a zaharurilor e urmată imediat de o cădere de energie. Nu știu. Dacă e adevărat, asigură-te că ai la tine suficiente batoane. Când energia dată de un baton dispare, mănâncă altul. În orice caz, să ai *ceva* la tine. Te asigur de un lucru: dacă ai nevoie de o energizare rapidă, nimic nu funcționează mai bine ca un baton de ciocolată. Și nu te baza pe faptul că la terenuri o să găsești un automat cu gustări. Când ți-e lumea mai dragă, automatul e gol.

Rachete suplimentare

În afară de a-ți rupe un picior în timpul unui meci, nimic nu te scoate din joc mai rău decât a-ți rupe racheta sau o coardă. Profesioniștii își aduc cu ei din belșug, opt sau nouă. Te gândești: „Cine o să-și rupă opt sau nouă rachete?" În afară de McEnroe, nimeni. Dar mai e vorba de ceva.

Evident, rachetele suplimentare sunt importante în cazul în care una se rupe. Dar îmi aduc și rachete cu corzi de tensiuni diferite. Unele sunt mai moi, altele mai dure. Motivul e că, într-o zi în care am probleme cu controlul, s-ar putea să vreau o tensiune a racordajului mai mare, pentru un control mai bun. Într-o zi când mi-e greu să fac față loviturilor puternice ale adversarului meu, s-ar putea să aleg o rachetă cu tensiunea racordajului mai mică. Imprimă mai multă forță într-o singură lovitură.

În cazul tău? În mod clar trebuie să-ți aduci cel puțin două rachete. Jucătorul căruia nu-i pasă suficient încât să se asigure că joacă cu același tip de rachetă pe tot parcursul meciului este neglijent (sau foarte zgârcit). Unii jucători

vin cu încă o rachetă, dar e ca o roată de rezervă, rablagită, uzată, tocmai bună să te facă să șchiopătezi. Nu vrei să șchiopătezi într-un meci de tenis pentru că tocmai s-a rupt o coardă la racheta ta cea bună. Așa că ia-ți minimum două. Dacă nu-ți permiți luxul de a avea o a treia rachetă cu tensiunea de racordaj mai mică sau mare, mergi cu două. În anumite situații vei vedea că această opțiune îți poate salva meciul.

Plasturi/bandaje

Îmi aduc suficiente bandaje pentru a înfășura o mumie. Vreau să mă asigur că, dacă din cine știe ce motiv îmi apare o bășică, nu voi ieși din joc sau nu-mi va face victoria și mai dificilă. Am picioare sensibile și o rană la un deget face ca cele 400 sau 500 de sprinturi și opriri să fie un chin. Sunt gata să o bandajez într-o secundă.

Pantofi de sport suplimentari

„Turf Toe" pare a fi numele unui cal care s-a clasat pe locul opt la Kentuky Derby. Dar nu e asta. „Turf Toe" se referă la procesul de măcinare a unghiei din cauza frecării constante a degetului de vârful tenișilor. Mai întâi se macină, apoi se infectează. Te voi scuti de alte detalii, dar durerea e cumplită. E ca și cum ai încerca să mănânci floricele când ai un abces la un dinte – crunt. Am avut o astfel de infecție, care, în cele din urmă, s-a rezolvat printr-o intervenție chirurgicală, în urma căreia mi-a fost scoasă unghia. Așa că m-am hotărât să evit astfel de probleme. Dar în trecut, când sufeream de așa ceva, dacă începea să mă deranjeze, îmi schimbam tenișii. Îmi puneam o pereche cu un număr sau cu un număr și jumătate mai mare, doar pentru a nu mă mai freca de vârf.

Şi de la tenişi noi poţi să faci băşici sau să ai alte probleme. Nu poţi să ştii când o pereche de tenişi te va bate. Dacă e un meci în care chiar depui efort, o pereche nouă de tenişi care nu ţi se potrivesc poate să-ţi provoace durere. Mi s-a întâmplat în finala turneului Volvo/Stratton Mountain, din '87, împotriva lui Jim Pugh. Nu ştiu de ce, dar degetul mic de la piciorul drept îmi zvâcnea de câte ori mă opream brusc. Era ca o durere de dinţi. Şi se înrăutăţea. El era în faţa mea cu un break, la 5-2 în primul set.

În acel stadiu, mi-am dat seama că, dacă nu făceam ceva, voi avea probleme (de fapt, deja aveam probleme). Chiar dacă puteam juca în ciuda durerii, aceasta mă distrăgea enorm. Am luat un tenis mai vechi din geantă pentru piciorul drept şi mi l-am pus în timp ce schimbam jumătatea de teren. Mi-a fost de ajutor. Nu am mai pierdut niciun game pe tot parcursul meciului şi am câştigat cu 7-5, 6-0. Am încasat un cec de 114 000 de dolari purtând un tenis nou-nouţ la stângul şi unul ponosit la dreptul. După aceea, am început să mă gândesc la pantoful meu drept ca la pantoful „de concurs", un fel de talisman care să mă remonteze când am nevoie de un imbold mental. Încă îl am acasă, pantoful meu sport vechi de 114 000 de dolari.

De obicei, mă acomodez cu o pereche nouă de tenişi purtându-i prin casă vreo două săptămâni înainte de a-i încerca pe vreun teren de tenis. Când ai avut probleme cu picioarele aşa ca mine, eşti foarte precaut cu ceea ce porţi. Uitasem să fac asta la Stratton Mountain. Noroc că am avut o geantă bine echipată.

Şosete suplimentare

Îmi iau şosete curate pentru a evita să fac băşici. Când îţi transpiră picioarele, piciorul începe să se frece de tenişi, ceea ce poate să cauzeze probleme. Asta se întâmplă deoarece un tenis este, în general, puţin mai mare decât

porți la alți pantofi, pentru a permite degetului mare să aibă mai mult spațiu. Problemele apar când degetul începe să se frece de tenis tocmai în acel spațiu.

Pe vreme călduroasă, în timpul unui meci îmi schimb șosetele pentru a evita bășicile. Îmi oferă, de asemenea, un ușor imbold mental dat de faptul că pun ceva uscat pe mine. Când meciul e avansat și vreau să mă „încarc" mental, îmi schimb șosetele. Un mic truc care te ajută să-ți recapeți puterea de concentrare și îi transmite corpului tău să continue lupta.

Flex-All 454

Ai peste 35 de ani? Ai sub 35 de ani și joci mult tenis? Oricum ar fi, o să suferi, mai ales după un turneu. Sunt o mulțime de produse pe piață pe care le iei pentru dureri și răni. Unele miros mai rău decât altele. Unele sunt mai eficiente decât altele. Găsește unul care nu miroase prea rău și care are efect pentru tine. Eu mă dau cu Flex-All 454 înainte să joc și în timpul unui meci sau la antrenament, când ceva începe să mă doară.

Constat că, cu cât înaintez în vârstă, cu atât folosesc mai mult. Mai întâi, îl cumpăram la tub. Apoi, la borcan. Oare îl vând și la găleată? E un remediu grozav pentru o inflamație sau pentru o durere de spate. Mă dau cu el înainte și după joc. Are efect.

Produse pe bază de ibuprofen

Ibuprofen este cuvântul-cheie. Advil, Nuprin, toate au, la bază, ibuprofen. El e cel care îndepărtează durerea. Iau două pastile chiar înainte să intru pe teren și două după. Chiar ajută la diminuarea rigidității încheieturilor și a mușchilor.

Pastile cu nutrienți

Când e cald, mă tem să nu încep să am crampe. Apa ajută la diminuarea acestui risc, dar dacă încep să simt crampe, iau pastile cu nutrienți. Sunt eficiente și acționează rapid. Chang ar fi putut să le folosească în sferturile French Openului din 1989, împotriva lui Lendl. Din cauza crampelor, abia mai putea să meargă. Din fericire pentru Michael, asta l-a perturbat pe Lendl. De fapt, o întrebare interesantă ar fi dacă Chang l-ar fi învins pe Lendl dacă el (Chang) nu ar fi avut crampe și nu și-ar fi schimbat strategia. Poate. Sau poate că nu.

Gripuri

Gripurile se umezesc sau se desfac în timpul unui meci. Nu-mi place să fiu nevoit să-mi schimb rachetele din cauza asta, așa că am de rezervă la mine. Folosesc un tip de grip fabricat de Rocky Mountain Sports Company. Materialul seamănă cu un prosop, numai că e format din fâșii pe care le poți înfășura. Pe lângă faptul că e eficient, pentru mine a devenit un fel de talisman. L-am folosit ani de-a rândul și am câștigat o mulțime de bani. Când am auzit că firma sistează producția lui, am început să mă îngrijorez. Am aranjat să cumpăr ultimele 500 pe care le mai aveau pe stoc. M-am gândit că trebuie să-mi ajungă până în 2001.

Dacă joci intens și folosești un grip, ai grijă să ai mai multe la tine.

Şireturi

Ai dreptate. Acum devin paranoic. Te gândeşti: „Iisuse, ia cu el şi suspensoare suplimentare?" Nu, dar acum că ai adus vorba despre asta...

String a Lings*

Acestea prelungesc puţin viaţa rachetei. În cazul în care racheta începe să cedeze, ataşez o piesă pentru a nu trebui să schimb racheta. Nu-mi place să o schimb dacă m-am obişnuit cu ea. Odată ce mă simt confortabil cu un lucru, am tendinţa să-l păstrez până când se strică. Şi asta e valabil pentru rachete, tenişi, şosete, şireturi şi corzi.

O şapcă cu cozoroc

Am tot timpul una în geantă. Câteodată joc afară, câteodată în interior. Am întotdeauna una ascunsă pe acolo. A mea se întâmplă să fie o şapcă ponosită Oakland A's, pe care o am de mulţi ani. Înainte de asta, am avut o şapcă Raiders.

Prosoape

Transpiraţia este modalitatea prin care organismul se luptă cu căldura, dar poate să şi cauzeze probleme. Mâinile transpirate pot să alunece pe grip când loveşti cu forţă.

---

* Mici bucăţi de plastic ataşate în locurile în care corzile se intersectează, pentru a preveni tocirea lor. (n.t.)

Sudoarea din ochi te împiedică să vezi. Să te ştergi pe faţă, gât, braţe, mâini şi picioare te poate ajuta mult să te răcoreşti. Prosoapele sunt bune şi pentru altceva. Mi-am rupt pantalonii în timpul unei turneu demonstrativ în Asia, iar oficialii au stat în jurul meu cu prosoape în timp ce mă schimbam.

De asemenea, folosesc prosopul pentru ceva ce nu are nicio legătură cu transpiraţia. În timpul schimbării jumătăţii de teren, mi-l pun pe cap pentru a mă izola de lumea înconjurătoare – asta mă ajută să mă concentrez pe ce se întâmplă în joc. E ca un fel de mini-birou. Vezi o mulţime de jucători profesionişti făcând asta ca pe un fel de izolare autoimpusă în timpul unui meci. Te izolează de mulţime, de oficiali, de celălalt jucător, de orice. Când vrei să te aşezi şi să ai o discuţie serioasă cu tine însuţi, prosopul e important.

Gheaţă

Nu gheaţă adevărată. Aduc gheaţă artificială la pungă, pe care o pot lua cu mine peste tot. Când ai nevoie, foloseşte-o. Adică, dacă îţi scrânteşti glezna sau faci o întindere musculară, poţi să răceşti zona imediat. Dar fii atent. Este foarte rece. Dacă o laşi prea mult, poţi chiar să-ţi provoci o degerătură.

Banderole

Sunt, de fapt, nişte mici prosoape, dar sunt foarte importante, pentru că le iei cu tine pe teren. Poţi să le foloseşti imediat.

Tricouri uscate

Am la mine în geantă mai multe tricouri din două motive. Evident, când unul se îmbibă de transpirație, vreau să mă schimb. Dar și atunci când lucrurile nu merg bine (sau când vreau să-mi ofer un mic imbold), îmi schimb tricoul doar pentru a schimba puțin lucrurile. A pune pe mine un tricou nou mă face să-mi recâștig concentrarea și să mă înviorez puțin. E un mic nou început.

Jolly Ranchers

Nu sunt fermieri fericiți. Ci bomboane. Din nou, ceva cu care m-am obișnuit și pe care-mi place să mi le îndes în gură pentru a mă impulsiona puțin. Ceva familiar, care mă relaxează. Dentiștii și nutriționiștii nu le agreează, dar eu le am mereu la mine în geantă.

Hârtie și creion

În timpul unui antrenament, îmi vin idei noi legate de o lovitură sau de cum să mă confrunt mai eficient cu cineva. Le pun imediat pe hârtie. Unele idei sunt foarte valoroase și risc să le uit dacă nu le notez imediat.

Ochelari de soare

Am mereu cu mine o pereche de ochelari RayBan pentru meciurile de exterior, unde lumina orbitoare este o problemă. Unele suprafețe aflate în condiții

de luminozitate puternică în exterior reflectă din plin lumină orbitoare. Ochelarii de soare atenuează considerabil efectul.

Prin urmare, acestea sunt lucrurile pe care cel puțin un jucător aflat în turneu și le-a pus în geanta pe care vezi că o poartă pe teren înaintea unui meci: opt sau zece rachete, mâncare, bomboane, gripuri, șosete, tricouri, prosoape, apă sau suc, șireturi, orice e necesar într-un meci. Soția mea crede că sunt ca un copil care vrea să aibă cu el tot timpul păturica. Dar știu că fiecare lucru pe care-l iau cu mine ajunge să-mi fie folositor la un moment dat.

Lista de verificat înainte de decolare

Înainte de decolare, un pilot își verifică lista pentru a se asigura că avionul e pregătit de zbor, întrucât, odată ce roțile se desprind de sol, ar putea fi prea târziu. Dar, verificând lista, pilotul se pregătește și mental pentru ce are de făcut în continuare. Mintea sa este atentă la punctele de pe listă, dar începe să se pregătească și pentru zborul propriu-zis. Pentru mine, „lista de verificat" înseamnă să-mi fac bagajul – mă introduce, treptat, în starea necesară meciului.

Îți recomand să-ți faci și tu bagajul dacă vrei să câștigi. Transformă procesul într-unul deliberat. Face parte din abordarea mea „N.M.G.": Nu Mă Grăbi. Câștigi pe două fronturi. Vei avea echipamentul de care ai nevoie în orice situație ar apărea în timpul meciului. De asemenea, vei începe în starea de spirit potrivită, total concentrat pe tenis.

Poate ți se pare că exagerez, dar nu o fac. *Vreau să câștig!* Când miza este de două milioane de dolari, cum a fost în timpul unui turneu în Germania, nu vreau să-mi asum nici cel mai mic risc ca bășicile, crampele, deshidratarea, foamea, rachetele și corzile rupte, șosetele

sau gripurile îmbibate de transpirație, șireturile sau orice altceva să-mi afecteze victoria. Nu las nimic la voia întâmplării.

Probabil te gândești: „Mda, dacă aș juca pe două milioane de dolari, aș veni și eu cu o pereche în plus de șosete. Dar eu joc doar de amuzament". Așa e. Și *e mult mai amuzant să câștigi*.

Le spun jucătorilor pe care-i antrenez că, dacă nu le pasă *cu adevărat* de victorie și de înfrângere, atunci să nu țină scorul. Trebuie să fie tare trist individul care simte la fel victoria și înfrângerea. *Acea* persoană ar trebui să consulte un medic și să ceară să i se ia tensiunea.

Lista de verificare a echipamentului

Cerințele de bază zilnice

Pentru tine, fă lista mai scurtă. Iată ce ar trebui să iei pe teren pentru fiecare meci.

1. **Apă.** Vino tu cu apă. Mai ia câte o gură pe parcursul meciului. Nu aștepta până ți se face sete. Și bea apă *înainte* de meci.
2. **Două rachete.** Două sunt minimum. Și nu uita să le alternezi de la meci la meci. Vor rezista mai mult. Adu cu tine o a treia cu o tensiune a racordajului puțin mai mică și o a patra cu o tensiune a racordajului mai mare dacă joci mult.
3. **Mâncare energizantă.** Fructe. Un baton de ciocolată. Ceva pentru a crește rapid nivelul glicemiei.
4. **Flex-All 454.** Dacă ai peste 35 de ani, nu te mai amăgi. De ce să suferi? Ia orice te ajută să joci mai puțin dureros.
5. **Produse pe bază de ibuprofen.** Idem.

6. **Gheață artificială.** Pentru soluții de urgență la întinderi musculare, glezne scrântite și alte probleme similare. Cu cât îți pui gheață mai repede, cu atât te vindeci mai rapid.
7. **Prosoape.** Doar dacă transpiri. Și folosește-l pentru a te izola atunci când vrei să te concentrezi. Pune-l pe cap în timpul unei schimbări a jumătății de teren și gândește-te.
8. **Banderole.** Din nou, doar dacă transpiri. Și dacă nu transpiri, poate că ar trebui să te străduiești mai mult în timpul unui meci sau să joci cu adversari mai puternici.
9. **Șapcă cu cozoroc.** E alegerea ta ce brand preferi. Totuși, aș recomanda șepcile A's sau Golden State Warriors.
10. **Tricouri curate.** Ține mai multe în geantă, pentru a nu trebui să împachetezi câte unul de fiecare dată.
11. **Echipament suplimentar.** Cât de mult joci? În câte turnee te califici? Vrei cu adevărat să ai disponibil echipamentul necesar pentru a câștiga? Atunci hotărăște de ce rezerve suplimentare de urgență ai avea nevoie. E dificil să vii cu prea multe. E ușor să ai prea puține.

Jucătorul complet echipat

E dificil să vii cu prea multe pe teren, dar nu e imposibil. Mi-am dat seama de asta când l-am cunoscut pe Peter Pammer. (Nu e numele lui adevărat. Spune că nu și-a dat seama niciodată că a exagerat cu lucrurile până când nu l-am întrebat dacă aș putea să-i menționez numele în carte. „Nu. *Te rog*, nu folosi numele meu.") E un jucător amator, căruia îi place să găsească, să cumpere, să aducă și să poarte *totul* când vine vorba de tenis. Cum ar fi?

Peter vine cu două tipuri de apă: carbogazoasă și plată. Trei rachete. O șapcă cu cozoroc. Apărătoare din neopren

pentru ambele coate și ambii genunchi. O banderolă de pânză peste neopren pentru cotul care-l supără mai rău în acea zi. Gumă. Batoane de ciocolată. Suc de fructe. Picături de ochi. Bomboane mentolate.

Are un săculeț cu sacâz pe care îl ia cu el pe teren. Înainte de fiecare serviciu, își presară sacâz peste grip pentru o mai bună priză sau ceva de genul ăsta. (După un meci, este atâta praf alb împrăștiat pe jos, încât parcă ar fi nins pe liniile din spate.) Își aduce prosoape și gheață, pastile și o mănușă de golf pentru a evita să facă bășici în palmă. Banderole pentru mâini. Bentițe. (Ați văzut vreodată pe cineva purtând șapcă cu cozoroc *și* bentiță?) Poartă tenișI înalți pentru a-și proteja gleznele.

Când Peter se mobilizează complet pentru confruntare, arată ca Pillsbury Doughboy*. Dar știi ceva? Nu a pierdut niciodată vreun meci pentru că a avut prea mult echipament. Și probabil că a și câștigat câteva pentru că a venit pregătit. Cercetașii i-ar fi dat insigna de onoare pentru „Pregătire de urgență în tenis".

Așa că pentru binele tău e bine să ai „strictul necesar". Îți va permite să fii pregătit pentru orice situație de urgență, mai mică sau mai mare. Și, în timp ce-ți faci bagajul și te pregătești, creierul tău se va seta pe tenis.

În continuare: Ți-ai făcut bagajul. Acum, fă stretching pentru a avea succes.

---

* Pillsbury Doughboy sau Poppin' Fresh, mascotă a companiei Pillsbury, folosit în numeroase reclame. (n.t.)

3

Fă stretching pentru a reuși

În 1988, credeam că ajunsesem la finalul carierei mele. Aveam junghiuri intermitente în glezna stângă. Uneori, când mă lăsam pe partea stângă, mă simțeam de parcă cineva îmi implântase o șurubelniță și o tot răsucea. Se umfla și durea atât de rău de câte ori jucam pe o perioadă mai mare, încât șchiopătam zile întregi după un meci. Osteocondrita și afecțiuni ale tendonului amenințau să-mi pună capăt vieții în tenis. Cu zece sau cincisprezece ani în urmă, chirurgia poate că nu ar fi fost capabilă să-mi rezolve problema, dar am fost norocos. Doctorii au reușit să mă pună pe picioare și să-mi permită să joc fără să resimt vreo durere.

Acum, mă confruntam cu altă problemă. Revenirea e întotdeauna dificilă, dar, în cazul meu, era și mai dificilă din cauză că odihna nu s-a aflat niciodată pe lista mea de priorități. Când aveam nouăsprezece sau douăzeci de ani, nu îi prea vedeam rostul și, pe măsură ce am înaintat în vârstă, am rămas cu această mentalitate. Mi-a afectat stilul de joc. Antrenorul meu, Tom Chivington, observase

că eficiența mea părea să scadă simțitor în meciuri care se prelungeau pe trei sau mai multe seturi. Eram încăpățânat și nu făceam nimic să schimb ceva.

După operația la gleznă, știam că trebuia să muncesc din greu dacă voiam să ajung la condiția fizică dinainte (despre care Tom spunea că nu era prea bună). Dacă voiam să fiu mai bun decât înainte, trebuia să mă străduiesc să-mi impun odihna cu disciplină și cap.

Am luat lucrurile foarte în serios. Dacă te retragi din turneu și stai acasă în fața televizorului uitându-te la cei care se confruntă în competiții în toată lumea, te simți departe de acțiune, departe de spiritul competitiv. Era înfricoșător. În timpul acelor luni de recuperare, mi-am dat seama cât de mult îmi place să particip la competiții.

Atunci am început să lucrez cu conștiinciozitate cu Mark Grabow, unul dintre experții americani în antrenamentele care sporesc stabilitatea și forța. E un fost jucător de fotbal care a reprezentat Statele Unite la Jocurile Pan-Americane. A lucrat cu echipe de tenis masculin și feminin de la Universitatea din Stanford și, în prezent, este antrenorul pe stabilitate și forță a Golden State Warriors din NBA. Chris Mullin, membru al Olympic Dream Team din 1992, este unul dintre elevii săi. A mai lucrat și cu Aaron Krickstein și Jennifer Capriati. Și, mai important, a lucrat cu mii de jucători amatori ajutându-i să se pregătească corect pentru meci.

Mark nu numai că m-a adus la cea mai bună condiție fizică pe care o avusesem vreodată, dar m-a și ajutat să-mi dezvolt o rutină pentru încălzire și odihnă, care a devenit extrem de importantă pentru mine în *a începe meciul* la cel mai înalt nivel.

Împreună, am perfecționat un program dinainte de meci, pe care ar trebui să-l parcurgi *automat* înainte de un meci. E scurt, lipsit de durere și eficient. Îți va fi de folos pentru stilul tău de joc *și* te va ajuta să previi accidentările. E încă o oportunitate plină de avantaje pentru tine.

Cele patru (sau cinci) minute magice ale lui Mark

Scopul tău în timpul acestei scurte încălziri dinainte de meci vizează două aspecte: să-ţi îmbunătăţeşti calitatea jocului la începutul meciului (care va afecta apoi modul în care vei juca mai târziu în meci) şi să previi accidentările. Ideal ar fi să aloci 20 sau 25 de minute pentru pregătirea fizică necesară pentru a face faţă stresului de a juca un meci (la orice nivel) înainte de a pune mâna pe o rachetă. Totuşi, rar se întâlneşte un jucător amator care să facă asta. Nu-ţi face griji, poţi să faci un bine imens, ţie şi stilului tău de joc, dacă incluzi în rutina ta recomandările pentru cele patru (sau cinci) minute ale lui Mark.

Primele trei minute le aloci efectiv încălzirii muşchilor. Aceste exerciţii sunt numite mişcări pentru dezvoltarea flexibilităţii statice. Primele ar trebui să fie exerciţiile dinamice (de mişcare) pentru încălzire. Mişcările statice (sau de întindere) ar trebui făcute după încălzirea musculară.

Încălzirea pentru flexibilitatea activă

Tenisul este un sport al îndemânării care începe de jos. Totul porneşte de la picioare. Grupele mari de muşchi de la picioare – această parte a corpului ar trebui să beneficieze de cea mai mare atenţie, încă de la început. Jucătorii amatori de tenis aproape întotdeauna încep automat încălzirea în principal cu braţele şi mâinile. Intră pe teren, fac vreo două flexiuni sau nişte exerciţii de joc de glezne (ceea ce eu numesc a pretinde că faci exerciţii de întindere) şi imediat încep să facă schimb de lovituri cu pământul. Uită-te la încălzirea prietenilor tăi. Vei vedea în principiu braţe şi mâini mişcându-se încolo şi-ncoace.

Ceea ce trebuie să faci inițial este ceva specific sportului (adică specific tenisului), o încălzire ușoară care să-ți ridice temperatura normală a grupei principale de mușchi dintre șolduri și laba piciorului – adică picioarele. Scopul acestor mișcări este acela de a-ți crește temperatura mușchilor solicitați datorită accelerării circulației sângelui. Drept consecință, mușchii vor putea să se contracteze mai bine și mai rapid, cu mai puține riscuri de accidentare. Asta înseamnă că, atunci când *începi meciul*, te vei mișca mai bine. Rezultatele se vor vedea în jocul tău.

Încălzirea ta trebuie să reitereze mișcările picioarelor folosite în timpul unui meci, dar la o intensitate mult mai scăzută. Următoarele mișcări esențiale îți vor încălzi cea mai mare grupă musculară. Execută-le în timp ce adversarul tău pretinde că face exerciții de întindere sau e ocupat cu echipamentul. Timpul de care dispui este scurt (între patru și cinci minute) și rezultatele sunt valoroase. De fapt, vei ști că ți-ai făcut bine datoria dacă transpiri puțin în timpul primelor mișcări – chiar și o frunte acoperită de broboane e un semn că ți-ai pus sângele în mișcare. *După aceea*, faci stretching.

Înconjoară careul

Aceasta este prima mișcare a încălzirii tale și ar trebui făcută cu grijă și la intensitate scăzută. De fapt, vei alerga în jurul jumătății tale de teren („careul"), întotdeauna cu fața spre fileu.

Întoarce-te în punctul unde liniile duble (specifice jocului la dublu) se intersectează cu linia de fund. Apoi pornește în pas alergător spre fileu în spațiul dintre liniile duble. Când ajungi la mai puțin un metru de fileu, schimbă direcția și aleargă paralel cu fileul în același ritm. Corpul tău va fi tot cu fața spre fileu în timp ce alergi într-o parte, pe lângă el. Când ajungi la cealaltă porțiune de linii duble, schimbă direcția (rămânând cu fața la fileu)

și aleargă ușor cu spatele, spre linia de serviciu. Menține un ritm lejer. Când ajungi din nou la linia de fund, schimbă direcția (rămânând cu fața spre fileu) și aleargă ușor paralel cu fileul, spre celălalt culoar de linii duble.

Repetă mișcarea de două sau de patru ori, intensificând gradual ritmul. Alergi în jurul jumătății tale de teren (întotdeauna cu fața spre fileu) și supune-ți mușchii de la picioare unei încălziri generale excelente.

Dacă nu faci nimic altceva decât ceea ce tocmai ți-am recomandat, îți vei ajuta enorm picioarele prin mișcări în față, în spate și în lateral. Ți-ai pus sângele în mișcare în grupele principale de mușchi, iar rezultatele se vor vedea în jocul tău (ca să nu mai vorbim de scăderea riscului de accidentare). Totuși, Mark și cu mine îți recomandăm să adaugi ceva la rutina înconjuratului careului pentru a-i spori eficiența.

Dă-ți un șut în fund

După ce ai înconjurat de două ori careul, mai adaugă ceva la ceea ce faci. În timp ce alergi cu fața spre fileu (și apoi te îndepărtezi cu spatele de el), începe să-ți accentuezi mișcarea pe care o faci cu călcâiul. La fiecare pas, du-ți călcâiul la fund, ca și cum ai încerca să te lovești.

Nu exagera. Cheia unei bune încălziri este o intensificare *graduală* a mișcării. Asta va continua încălzirea picioarelor, în special a cvadricepșilor (partea din față a coapselor). Fă-o cel puțin o dată în timp ce înconjori terenul.

Ridică genunchiul mai sus

În final, adaugă asta procedurii de înconjurare a careului *după* ce ai făcut mișcarea de „Dă-ți un șut în fund". Când te miști înainte și înapoi (înspre și de la fileu), adu-ți genunchii mai sus și mai aproape de talie – ridică

piciorul mai sus. Imaginează-ți că-ți aduci genunchii la piept.

Dacă înconjuri o dată careul ridicându-ți astfel genunchii, ești pregătit să faci față unui ritm alert încă de la început. Dacă ai timp să continui această rutină, profită de ea.

Exerciții statice pentru flexibilitate

După ce au fost activate și încălzite principalele grupe de mușchi, e timpul să faci foarte pe scurt niște exerciții statice de stretching. Odată ce ți-ai *încălzit* mușchii, poți să faci mai bine mișcările de întindere. Un stretching mai bun îți va permite o gamă mai variată de mișcări când începi să joci, cu mai puține riscuri de accidentare.

Barza

Acest exercițiu de stretching e ușor de ținut minte. Ajungi să arăți ca o barză. Începe prin a te plasa lângă fileu pentru a te ține de el dacă trebuie să-ți menții echilibrul. Ridică-ți un picior în spate (adu-ți călcâiul înspre fund) și apucă-ți vârful piciorului cu mâna. Treptat și ușor, adu-ți piciorul cât mai aproape de fund. Nu exagera. Acest exercițiu va continua mișcarea de stretching pentru cvadricepși sau mușchii coapsei.

Fă asta timp de cincisprezece secunde pentru fiecare picior, întinzând și relaxând gradual, întinzând și relaxând.

Plecăciunea în fața împăratului

Cu picioarele ușor depărtate, apleacă-te din talie ca și cum ai face o plecăciune în fața unei personalități regale. Ține-ți genunchii ușor îndoiți și spatele relativ drept.

Întinde-ţi braţele înspre pământ. Rămâi aşa timp de zece secunde şi apoi repetă mişcarea.

Cu cât te vei apleca mai mult, cu atât se vor simţi efectele în zona posterioară a picioarelor tale (tendoanele) şi la şale. *Nu te forţa* nici acum, nici pentru orice altă mişcare. Şi *nu te încorda* când încerci să realizezi un stretching complet. Niciodată să nu te încordezi în timpul stretchingului. Mişcările sunt graduale, line şi moderate.

Ai grijă de mijlocul tău

Accidentele de şale sunt foarte frecvente, iar acest mic exerciţiu este un bun leac preventiv.

Stai cu picioarele depărtate cam la 60 de centimetri. Gradual transferă-ţi greutatea pe piciorul drept (fără să-ţi mişti picioarele). În timp ce faci asta, îndoaie-ţi genunchiul drept (va veni uşor în faţă) pentru a te obişnui cu transferul de greutate. Ţine-ţi talpa stângă lipită de pământ şi piciorul în poziţie cât mai dreaptă.

Vei începe să simţi o presiune în partea din stânga a vintrelor. Mişcă-te uşor pe partea asta şi întinde-te. Stai în poziţia asta timp de zece secunde.

Apoi repetă mişcarea pe celălalt picior.

Aceste serii de exerciţii te vor pregăti fizic pentru ceea ce urmează. Majoritatea jucătorilor nu încep să se gândească la meci decât atunci când e în desfăşurare şi nici nu fac încălzirea înainte de cel de-al patrulea sau al cincilea game. Acele patru sau cinci game-uri se vor resimţi.

Dă-i corpului tău şansa de a avea cel mai bun start. Fă-ţi încălzirea şi stretchingul pentru a avea succes. Rezultatele din prima parte a meciului vor fi mai bune, ceea ce poate schimba fundamental desfăşurarea ulterioară. De asemenea, riscurile de accidentări vor scădea.

Nu durează mai mult de cinci minute, aşa că fă din asta un obicei.

Şi, în final, dacă vrei să previi înţepenirea şi vrei să-ţi menţii flexibilitatea, fă câteva exerciţii statice pentru flexibilitate şi *după* meci. Sunt foarte importante, mai ales pe măsură ce înaintezi în vârstă. Nu vei mai fi atât de înţepenit a doua zi dacă faci un stretching bun imediat după joc şi înainte să te linişteşti.

În continuare: Corpul tău e încălzit. Acum, fă exerciţii de încălzire pentru lovituri.

4

Încălzire la foc automat: Dezmorțește-ți rapid mișcările de lovire a mingii

În timp ce treci prin pregătirea pentru meci și te apropii de începutul meciului, ajungi la cel mai important element înainte ca meciul să înceapă: încălzirea pentru lovituri. Majoritatea jucătorilor amatori irosesc sau minimalizează această parte a rutinei dinainte de meci pentru că nu înțeleg cât de mult poate să contribuie la victorie.

Iată o regulă fundamentală pentru mine: *A avea un plan*. Fiecare etapă a meciului ar trebui înțeleasă ca având potențialul de a te ajuta să câștigi. A avea un plan îți asigură șansele de a obține victoria. A ști ce vrei să obții în timpul încălzirii te va ajuta să reușești.

Două extreme: ambele greșite

Există două tipuri de încălzire pe care le observ la jucătorii de club: prea mult sau prea puțin. Unii jucători ies și se încălzesc timp de o lună. Speră cumva că vor deveni dintr-odată mai buni? Nu o să se întâmple în timpul încălzirii. Le e teamă să înceapă meciul? Încearcă să slăbească? Oricum ar fi, știi genul (și sper că nu ești la fel). Ies pe teren și, timp de 20 de minute, își exersează *toate* loviturile... cu ajutorul tău!

Nu-ți lăsa adversarul să te folosească pe post de automat de mingi. Când ești gata să începi, începe. Spune-i adversarului că trebuie să pleci puțin mai devreme. Spune-i că vrei să fii sigur că vei încheia meciul. Sau înțelegeți-vă dinainte cât să dureze încălzirea. Nu-l lăsa să te târască în sesiunea *lui* de antrenament. Poate să se antreneze pe timpul lui. Asta e o încălzire. În plus, a trece prin tot acest proces nu va fi prea folositor pentru jocul tău.

Totuși, majoritatea jucătorilor urăsc încălzirea. De fapt, în general, cu cât este mai slab un jucător, cu atât mai puțin timp alocă încălzirii. E ca la ora de educație fizică din liceu, ceva ce faci pentru a absolvi. Nu profită de timpul de încălzire și astfel își irosesc șansa. O fac superficial și exersează de câteva ori loviturile lor preferate, le ignoră pe cele la care nu stau prea bine și se aruncă în meci. Dacă ești neglijent, grăbit și nepăsător în acest timp valoros ce precedă meciul, cu siguranță vei fi așa și pe parcursul meciului. Jucătorul pregătit poate să profite de pe urma celui care nu-și exploatează la maximum perioada de încălzire.

Încălzirea este ultima ta șansă în a-ți pregăti terenul pentru un bun debut în meci, de a lua un avans față de adversarul tău, ceea ce poate să influențeze desfășurarea întregului meci și să te pregătească să joci la potențialul tău maxim. Fă-ți un plan pentru această etapă și urmează-l. Iată cum să faci asta.

Planul: scurt şi simplu

Încălzirea nu trebuie să dureze mult, dar vrei să obţii trei lucruri de la ea:

1. Să continui încălzirea fizică şi mentală începută în timpul stretchingului şi a etapei de planificare şi vizualizare.
2. Fă ca ochii şi corpul să se sincronizeze pentru a obţine lovituri reuşite, *ceea ce include controlul nervilor.*
3. Învaţă cât de mult poţi despre adversarul tău.

Jucătorii care participă la turnee vin pe teren *deja* încălziţi. Ce se întâmplă în faţa mulţimii chiar înainte de meci este ultima picătură a antrenamentului. Ajută la calmarea emoţiilor şi destinde pe toată lumea. Dar pentru tine, încălzirea pe teren reprezintă probabil *întregul* tău antrenament. Aşa că nu-l irosi. De aceea „şarlatanul" care îşi făcuse încălzirea cu profesioniştii de la clubul său înainte de meci a avut un avantaj atât de mare. Era în formă cu patru sau cinci game-uri înainte ca „porumbelul" să se dezmeticească.

Cum să-ţi dezmorţeşti loviturile în 7 minute şi 45 de secunde

Voi vorbi despre o procedură specială de încălzire care, garantat, te va pregăti corect pentru meci, atât fizic, cât şi mental. Când intri pe teren, foloseşte-o. Adversarul tău probabil că va fi de acord cu orice propui tu dacă eşti amabil. Ai putea să alegi să foloseşti propriul tău set de lovituri de încălzire. E în regulă atâta vreme cât îţi aminteşti să treci prin toate şi să ai o rutină constantă pe care o urmezi în acest sens. Tiparul pe care-l stabileşti se adaugă procesului de a-i transmite minţii şi corpului tău că azi jucaţi tenis.

Nouăzeci de secunde: voleu la voleu

Vrei ca ochii şi mâinile tale să se sincronizeze. Nu alerga în jurul terenului începând cu loviturile cu pământul, mai ales dacă eşti un jucător de categoria B sau C şi mai ales dacă nu ai mai jucat de câţiva ani.

E o prostie să începi să dai lovituri care necesită cel mai mare efort de mişcare şi care-ţi solicită cele mai mari grupe musculare dacă n-ai jucat de o săptămână. Dacă joci constant, atunci e altceva. Atunci chiar e bine să începi cu loviturile cu pământul şi apoi să treci la voleuri. Totuşi, majoritatea jucătorilor nu sunt atât de norocoşi.

Spune-i adversarului tău că vrei să faceţi schimb de mingi lejere la voleu, ambii rămânând în careul de serviciu, la un metru şi jumătate-doi metri de fileu. E doar un mic test de trezire a funcţiei motrice ochi-mână.

Crede-mă, funcţionează. Te ajută să stai cu ochii pe minge şi să loveşti mingea cu racheta, fără să depui prea mult efort şi oferindu-ţi cea mai bună posibilitate pentru un bun contact. Adversarul tău o să se strâmbe când o să începi. Ignoră-i expresia. Nu are niciun plan şi se mişcă doar în virtutea inerţiei. Abordarea asta îţi e de mare ajutor în a-ţi impune un ritm bun (şi, din păcate, şi adversarului).

Loveşte mingea înainte şi înapoi pentru rever şi forehand. Stai pe vârful picioarelor. Pur şi simplu, stabileşte un bun contact. Vei reuşi să stai cu ochii pe minge, astfel încât centrul de percuţie al rachetei tale să poată fi atins.

Patru minute: serveşte corect loviturile cu pământul

Primul lucru pe care trebuie să ţi-l aminteşti: încearcă să trimiţi lung primele lovituri cu pământul, chiar aproape de linia de serviciu. De fapt, e minunat dacă mingea e servită un pic mai lung. Scopul tău e să atingi interiorul

liniei de serviciu. Încearcă să servești primele șase sau șapte lovituri cu multă adâncime. Nu da lovituri scurte. Fii atent la ce faci. Dacă mingea cade în sau lângă careul de egalitate, corecteaz-o și țintește linia de serviciu.

De ce? Din pricina emoțiilor, ai tendința să lovești scurt. Servind în adâncime, loviturile tale devin mai lungi. Vei reuși să stabilești un tipar al loviturilor trimise în zona liniei de fund a terenului*, ceea ce reprezintă cel mai important obicei pe care-l poți deprinde. În meciul tău, e mai bine să lovești lung una din cinci lovituri decât să lovești scurt patru din cinci. Așa că începe să lovești lung de la început.

Ține minte, nu trebuie să încerci să-ți impresionezi adversarul cu forța ta în acele lovituri cu pământul. Începe lejer și relaxat. Accelerează gradual ritmul până să prinzi viteză (ceea ce nu se va întâmpla până în game-ul patru sau cinci). E foarte important să stabilești de la început un ritm confortabil și eficient. Jucătorilor de club le place să-și înceapă încălzirea în forță. *Evită asta.* Pornește ușor. Lasă-ți corpul să prindă viteză într-un ritm confortabil.

Nu trișa

În timpul celor mai multe reprize de încălzire, jucătorul obișnuit se va fofila să-și exerseze partea mai slabă a loviturilor cu pământul (reverul) cam 70 la sută din timp. Am văzut jucători care, la încălzire, pur și simplu au prins mingea în loc să încerce să o lovească cu reverul. Le plac la nebunie loviturile confortabile pentru ei și le evită pe cele care nu sunt așa. Dacă numeri dățile în care chiar eviți să lovești cu reverul, vei rămâne surprins.

De fapt, ar trebui să faci exact invers: atunci când se poate, nu-ți mai exersa punctele forte. Lovește cu reverul

---

* În original, *back court*. (n.t.)

de câte ori poți. Insistă pe partea aceea. Obișnuiește-te cu ea. Crede-mă, dacă adversarul tău e deștept, va trebui s-o folosești din plin în timpul meciului. Așa că nu o ignora. Acordă-i măcar același timp de exersare. Va merita și pe termen scurt, și pe termen lung.

Unul dintre motivele pentru care observi o mare diferență între punctele slabe și cele tari la un jucător, pe măsură ce trec anii, e următorul: urmăresc în mod constant să lovească pe partea care le place și să evite partea care nu le place. E un lanț al slăbiciunilor. De-a lungul lunilor și al anilor, un jucător își cam lasă baltă partea slabă. Lipsa de atenție echivalează cu lipsa de eficiență.

Într-un meci, poate are logică să eviți partea slabă. Dar în timpul încălzirii, oferă-i ceva mai multă atenție. Printre altele, îți va crește încrederea în tine. Te vei obișnui cu acest gen de lovituri. Iar încălzirea e o ocazie constantă, nu o pedeapsă, de a-ți exersa partea mai slabă.

Treizeci de secunde: smeciuri

Smeciurile sunt ignorate în timpul încălzirii, mai ales de către jucătorii de categorie B și C. Iată de ce. Probabil că este tipul de lovitură care-ți iese cel mai rău și pe care o deteși cel mai mult. Nimeni nu vrea să se facă de râs în fața adversarului. Nimeni nu vrea să se facă de râs față de sine. Iar acel smeci te poate face de râs rău. Un smeci e cel mai greu de lovit la timp, mai ales după ce abia ai început. Așa că mulți jucători pur și simplu nu vor să se complice. Și atunci ce fac? Așteaptă până *merită* să lovească primul lor smeci. Nu e un lucru inteligent. Se gândesc că pot pur și simplu să evite asta. Nu o face.

Încălzirea pentru smeciuri te ajută în două feluri. Evident, te ajută să-ți îmbunătățești smeciurile. Dar te ajută și la îmbunătățirea serviciului tău. Vei trece prin toate lucrurile pe care trebuie să le faci în timpul

serviciului tău: să te uiți în sus, să-ți sincronizezi mișcările, să-ți transferi greutatea. Îți oferă încă puțin timp pentru a te pregăti să-ți accelerezi viteza de joc. Obiectivul tău este modest. Pur și simplu nu pierde din ochi schimbul de mingi. Nu te îngrijora de forța loviturii. Nu te obosi să cauți unghiuri grozave. Pur și simplu lovește relaxat cu efect și nu te da în spectacol.

Cincisprezece secunde: aruncarea

În funcție de cum arunci mingea, așa va fi și serviciul tău. Când a fost ultima oară când chiar ți-ai exersat aruncarea? Înainte de serviciul tău, exersează-ți aruncarea de patru sau de cinci ori. Pur și simplu concentrează-te s-o faci cum trebuie și să trimiți mingea unde vrei. Arunc-o în sus. Apoi lovește-o fără să-ți miști picioarele. E o modalitate foarte bună de a-ți îmbunătăți serviciul depunând foarte puțin efort. (Și, în timpul meciului, dacă începi să ai probleme la serviciu, ia-o mai ușor și fă vreo două aruncări de probă. Mi-am dat seama că te ajută să te aduni. Dacă arunci dezlânat, e imposibil să ai un serviciu solid.)

În final, în această etapă atât de mult neglijată, dar crucială pentru joc, nu te teme să-ți întrerupi mișcarea pentru serviciu dacă aruncarea nu ți-a ieșit. Prinde-o! Arunc-o din nou! Jucătorii de club ar fi în stare să urmărească o aruncare proastă până la vestiare pentru a o recupera.

Un minut: serviciul

Vreau să dai patru servicii în *ambele* careuri, atât în lungime, cât si în centru. Majoritatea jucătorilor de

club au tendința să lovească doar în careul de serviciu, pe diagonală*. Vreau ca tu să lovești în ambele careuri din următorul motiv. Încălzirea pentru serviciu are ca scop principal deprinderea unei mișcări confortabile pentru începutul meciului, pentru a nu face inutil o dublă greșeală.

Imprimă primelor tale servicii o mișcare ușoară, relaxată. Nu-ți ține încheietura mâinii încordată – las-o aproape moale. Lovește primele trei sau patru servicii cu o mișcare domoală. Țintește linia de serviciu sau *dincolo*. Apoi crește gradual ritmul.

Vrei să obții cât mai multe din acel prim game când ești la serviciu. Vrei să te simți confortabil lovind și nu-ți dorești să servești în careul de avantaj** prima oară în timpul meciului, așa că fă-o în timpul încălzirii.

Treizeci de secunde: returul de serviciu

Când adversarul tău servește în timpul încălzirii, nu prinde mingea, ci *returneaz-o*. Exersează pe lovitura lui de serviciu cu un bun retur de serviciu. Cred că asta poate fi una dintre cele mai importante arme ale tale și este atât de rar exploatată. *Exerseaz-o*. Și exerseaz-o în timpul încălzirii. Dă câteva returi de serviciu centrate, ritmice și legate. Ține minte, este pasa pe care o vei lovi prima (mai ales dacă ții cont de următorul meu sfat). Momentul potrivit pentru a începe este în timpul încălzirii.

Aceasta este încălzirea la foc automat, de 7 minute și 45 de secunde, de tipul „rapid-și-iute-o-să-dea-rezultate". Da, ar putea să dureze vreo două minute în plus dacă adversarul tău vrea să exerseze câteva smeciuri sau altceva. Dar cel puțin vei fi gata să-i dai drumul cu jocul *tău*. Fă-o și vei fi bun (sau măcar bunicel).

---

* În original, *deuce court*. (n.r.)

** În original, *ad court*. (n.r.)

Cunoaşte-ţi adversarul: ghidul rapid

Un alt obiectiv pentru ultima etapă a pregătirii de dinainte de meci este să vezi dacă adversarul tău îţi arată ceva legat de stilul său de joc pe care l-ai putea folosi împotriva sa. E important dacă e vorba de cineva cu care nu ai mai jucat până atunci. Iată cum să faci asta.

Loveşte mingea în centrul careului. În ce direcţie se îndreaptă? Evită reverul? Dacă nu aţi mai avut nicio altă confruntare până atunci, ţi-a spus ceva despre el; anume, că îi place mai mult un gen de lovitură decât altul.

Când se află la fileu pentru un voleu, surprinde-l cu o minge înaltă. O scoate uşor? Jocul său de picioare e rapid sau neîndemânatic?

De asemenea, când este la fileu, loveşte o minge joasă, la picioarele lui. Se lasă pe genunchi sau doar îşi lasă racheta în jos (voleul omului leneş)?

În timpul schimbului de mingi, fii atent la mişcarea lui şi la modul în care loveşte mingea în timp ce se mişcă. Loveşte excelent pe o parte şi neconsecvent pe cealaltă? Dă mai mult un anumit tip de lovitură? – tăiată, cu efect de jos în sus* sau fără efect? Loveşte lung, amplu sau scurt şi compact? Ţine minte următoarea Regulă de Aur a lui Gilbert: *Cele mai reuşite lovituri în timpul încălzirii pot fi cele mai urâte rateuri când joci sub presiune.* Nu fi niciodată *prea* impresionat de ceea ce vezi la încălzire. Dar ţine minte orice mică problemă sau scăpare la loviturile şi mişcarea sa pe care să le exploatezi mai târziu în meci.

---

* În original, *topspin*. (n.t.)

5

Patru lucruri care îți tocesc nervii: Controlul emoțiilor dinainte de meci

În final, vom vorbi despre emoția de la începutul unui meci. Știi ce înseamnă emoția, nu? Înseamnă că ți-e frică, ți-e teamă de ceva. Știi ce este frica? E un mecanism de apărare. E modalitatea prin care corpul tău se înarmează pentru a face față problemelor. Când mintea sau corpul tău percep pericolul, frica este modul natural de a te pregăti să îi faci față – reacția „de fugă sau de luptă". Corpul începe să pompeze adrenalină. Simțurile ți se ascut. Întregul organism e pus în funcțiune! Numai că uneori nu se întâmplă așa.

E firesc să ai emoții înaintea unui meci important, fie că motivul e reprezentat de un anumit jucător pe care chiar vrei să-l învingi sau de miza unui turneu în care te-ai înscris. În astfel de situații, dacă *nu* ai emoții, vei pierde. Jucătorii valoroși sunt ajutați de emoție pentru că

știu să se folosească de partea bună și o țin sub control pe cea rea. Ei știu că energia dată de emoție poate să te ajute, motivându-te să te străduiești și mai tare, să te concentrezi mai profund și să faci mai mult. Asta e partea bună. Partea rea poate însă să-ți dăuneze.

Răul provocat e imens. Emoțiile necontrolate îți înmoaie picioarele și simți că nu te mai poți mișca. Emoția te face să nu mai poți lovi cu vână. Te paralizează. Ai auzit vreodată de „Cotul tenismenului"? Emoții. Și se întâmplă la toate nivelurile în tenis. Poate cel mai mult în rândul profesioniștilor, din cauza mizelor implicate.

Emoțiile te pot face să nu mai gândești pe teren și să încerci lovituri prosteşti. Un jucător emoționat își va da pumni în cap după, spunându-și *„De ce am dat acea lovitură scurtă dinafara liniei de serviciu?"* Emoțiile, iată de ce. Emoțiile *chiar* te pot face să nu mai gândești. Ce era înainte ușor, nu mai e dintr-odată chiar atât de ușor.

Cazul lui Miloslav Mecir a fost probabil cel mai rău pe care l-am văzut. A pățit-o grav din cauza emoțiilor. În timpul unui meci de World Team Cup, era la serviciu cu Connors, 5-3 în al treilea set, minge de meci și titlul de campion al Cehoslovaciei. Tot ce trebuia să facă era *să-i reușească serviciul*. Emoțiile l-au doborât. A început să facă duble greșeli. Înspre finalul game-ului în care se afla la serviciu, făcuse deja patru duble greșeli! La următorul său game în care a fost la serviciu (la 5 egal), a început din nou să facă greșeli. Greșea atât de rău, încât, la al doilea serviciu, servea cu racheta de jos doar ca să nimerească. Nu avea nicio altă șansă să o trimită în careu. Era dureros să te uiți pentru că îți părea rău pentru el. Era un jucător grozav, dar emoțiile l-au copleșit și a pierdut meciul pentru că nu a reușit să și le controleze.

Am pățit-o și eu din cauza emoțiilor. Am jucat în Cupa Davis pentru Statele Unite în '86, când am pierdut cu 2-3 în fața Australiei. Și eu am pierdut în ambele meciuri. A fost un sentiment groaznic. Am fost deprimat și mi-era rușine. Simțeam că mi-am dezamăgit țara, iar emoțiile au

avut un cuvânt mare de spus. Îmi dorisem atât de mult să câștig pentru SUA, încât eram încordat, emoționat, agitat, voiam să-mi câștig punctele prea repede. Emoțiile te aduc în această stare.

Aceea a fost cea mai rea experiență a mea în tenis, pentru că această înfrângere m-a bântuit în următorii trei ani. E o perioadă lungă să aștepți să te răscumperi. Când în sfârșit am fost chemat să particip din nou, învățasem mult. Am câștigat pentru că eram stăpânit de dorința acută de a-mi dovedi că reușesc mult mai bine să-mi controlez emoțiile. Să-ți spun cum procedez.

În timpul încălzirii, vei începe imediat să resimți emoțiile. Nu-ți mai simți picioarele. Ți se taie răsuflarea. Mișcările îți sunt rigide. Și așa îți sunt și loviturile. Fac patru lucruri simple și mecanice pentru a mă detensiona înaintea unui meci.

Metoda lui Gilbert de a-ți controla emoțiile

1. Respiră ca și cum ai suferi de astm

Când ai emoții, felul în care respiri se schimbă. E primul lucru pe care ar trebui să-l verifici. Respirația spune multe despre cât de agitat ești. Și, mai important, respirația te ajută să-ți ții în frâu agitația. Când ai emoții, respiri greu, insuficient, într-un ritm accelerat. Și chiar așa te și simți. Când ai emoții, totul pare instabil, grăbit și destabilizat.

Când se întâmplă asta, controlează-ți respirația. Inspiră domol, ritmic, adânc. Poți să începi chiar înainte de a intra pe teren. Înaintea unui meci care mă ține în corzi, mă asigur că respir corect – adânc, domol, ritmic. Parcă aș avea astm, dar mă ajută să-mi temperez emoțiile.

2. Joc de picioare alert

Să-ţi spun ceva despre jocul de picioare. E cea mai importantă parte a unui meci. Înseamnă totul. Iar emoţiile îl pot distruge. Un bun joc de picioare te aduce în poziţia potrivită la timp. Dacă eşti acolo la timp, ai opţiuni. Dacă ai opţiuni, ai o mai bună şansă să câştigi punctul. Poţi să dai o minge tăiată. Poţi să imprimi mingii un efect de jos în sus. Poţi să loveşti mai devreme. Dar, în principiu, poţi să o loveşti drept. Opţiuni. Cu cât ai mai multe opţiuni, cu atât rişti mai puţin să fii prins pe picior greşit şi e mai probabil să controlezi punctul. Asta e ceea ce un bun joc de picioare poate face *pentru* tine. Iată şi ce poate face un joc de picioare defectuos *împotriva* ta.

Dacă ai un joc de picioare defectuos şi ajungi târziu la minge sau dacă aştepţi ca mingea să vină la tine (sau nu te afli în cea mai bună poziţie pentru a lovi mingea cum ţi-ai dori), ai mai puţine opţiuni. Mingea e cea care te joacă pe tine. Dacă e aproape de corp, tot ce poţi să faci e să o respingi. Jocul de picioare defectuos îţi afectează sincronizarea, balansul, puterea şi consistenţa jocului.

Tensiunea de dinainte de meci poate să-ţi distrugă total jocul de picioare. Emoţiile fac ca picioarele tale să rămână lipite de teren de parcă ai avea adeziv pe talpa pantofilor. Emoţiile te înţepenesc. Îţi simţi picioarele grele. Paşii scurţi, rapizi, uşori devin paşi săltaţi, înceţi, mari. Şi asta se resimte în tot corpul. Dai lovituri proaste. Sincronizarea e greşită. Contactul e prost. Iar încrederea îţi piere pentru că simţi „că eşti într-una din zilele alea când nu îţi iese". Joc de picioare defectuos.

Cum să faci să ai un joc bun de picioare? Simplu. Mizează pe „degete". Dacă stai pe degete (mingile picioarelor), *trebuie* să faci paşi uşori, rapizi, scurţi. Călcâiele sunt pentru consolidarea poziţiei, pentru preluarea greutăţii, pentru menţinerea echilibrului. Dacă stai pe călcâie, vezi cum trec mingile pe lângă tine. Iar emoţiile te aduc mai rapid decât orice pe călcâie. Aşa

că, atunci când vine vorba despre un joc bun de picioare, gândește ca un balerin profesionist – ridică-te pe vârfuri.

Îmi spun în mod conștient să-mi mișc picioarele. E un ordin pe care mi-l dau când sunt emoționat. „Saltă-te. Ridică-te pe vârfurile picioarelor, Brad. Nu te lăsa greu pe picioare. Saltă-te!" Îmi tot spun să mă salt, să nu mă las greu, să continui să mă mișc. Mă ajută să obțin un bun joc de picioare și să scap de emoții. Vreau picioare ușoare, nu grele.

Mișcarea atenuează emoțiile. Lipsa mișcării le accentuează. Ați auzit oameni spunând *„A înghețat* din cauza emoțiilor". Nu se referă la temperatura corpului lor. Se referă la mișcare – sau la absența ei.

Vei observa în propriul tău joc, că, atunci când te simți bine, când ești încrezător și ești în avantaj, te miști natural și ușor. Dar cel mai important e că *te miști*. La fel se întâmplă și cu profesioniștii. Când sunt relaxați, nu stau pur și simplu pe călcâie. Sunt aplecați în față și se saltă, mișcându-se.

Jucătorul care stă încordat, temător și greoi din cauza tensiunii (sau poate pentru că e extenuat) se mișcă stângaci pe teren. Și poți să te lupți cu starea de paralizie pe care o simți când ai emoții, amintindu-ți (ordonându-ți) să te salți pe degete și să nu te lași greu pe picioare.

Amintește-ți acest lucru nu numai în timpul încălzirii, ci și în momentele de presiune ale meciului. Uită-te la Courier înainte de a obține un punct important. Uită-te la el cum trece de pe un picior pe altul, cu genunchii îndoiți, săltându-se pe degete. E emoționat? Ba bine că nu. Dar știe cum să facă față. Cei buni nu *stau* niciodată pur și simplu. Se luptă cu emoțiile și rămân degajați mișcându-se. Și asta ar trebui să faci și tu. Vorbește cu tine. Spune-ți: „Degete, nu călcâie".

Mai există un avantaj în asta. Este un bun limbaj al corpului. Îi spune adversarului tău că ești degajat (chiar dacă nu ești). Îi spune că nu ești obosit (chiar dacă ești). Îi spune că ești încrezător și optimist (chiar dacă nu ești).

Pe lângă beneficiile aduse propriului tău joc, acționează și asupra minții adversarului. Mai ales când meciul e într-un stadiu avansat. Ești într-o confruntare care a ținut trei seturi. Adversarul tău caută un semn de oboseală, emoție sau resemnare la tine. Se uită dincolo de fileu și vede exact opusul. Stai ridicat (pe vârfuri)! Ești plin de energie (sau cel puțin așa pare)! Treci ușor de pe un picior pe altul. Limbajul tău corporal îi transmite că ești pregătit și dornic să te lupți până la final. Crede-mă, chiar are un efect, și nu numai la începutul meciului, ci pe parcursul lui.

3. Citește eticheta

În timpul primei părți a încălzirii, când sunt agitat și încerc să mă calmez, mai e un mic truc pe care-l folosesc pentru a-mi potoli nervii. Citesc ce scrie pe minge. Încerc să văd dacă scrie „Wilson" sau „Penn" sau „Slazenger" în timp ce mingea se apropie de mine. O să vezi că a încerca să descifrezi scrisul nu numai că te ajută să rămâi cu ochii pe traiectoria mingii, dar te face să-ți iei gândul de la emoții și să te concentrezi pe altceva. La început, probabil că nu o să vezi nimic. Privirea ți se va îmbunătăți și vei începe să vezi ceva blurat. E bine și așa. Ce contează e să-ți iei gândul de la problemă, distrăgându-ți atenția. Nu te mai gândești că ai emoții. Te gândești la ce scrie pe etichetă.

4. Fredonează un cântec

Sună cam ciudat. Îmi distrag atenția de la emoții fredonând în șoaptă în timpul încălzirii. Îmi trece prin minte un cântec al lui Tom Petty și îmi cânt în surdină versurile. Pur și simplu încerc să fac asta, așa încât să

încep jocul calm și relaxat. Și, poate nu-ți vine să crezi, dar acest mic truc funcționează cu mine. Așa că, atunci când ieși pe teren și simți încordarea de dinainte de meci, adu-ți aminte de cele patru lucruri pe care le fac pentru a-mi calma emoțiile:

1. Respiră ca și cum ai suferi de astm;
2. Menține un joc de picioare alert;
3. Citește eticheta;
4. Fredonează un cântec.

Poate te gândești că e incredibil că pot să mai lovesc mingea având atâtea pe cap – respiratul, balansul, cititul și cântatul. Le folosesc selectiv. În mare, mă studiez să văd cum mă mișc și dacă emoțiile sunt o problemă în ziua respectivă. Dacă e nevoie ca în timpul încălzirii să lucrez la calmarea emoțiilor, bifez elementele de pe listă, începând cu respirația și cu jocul de picioare. Vreau să ajung să le controlez cât mai repede, până să mă coste puncte.

Nu te poți gândi la două lucruri în același timp

Evident, emoțiile îți reduc din eficiență *pe parcursul* unui meci, la fel ca înainte de începerea lui. Când simt presiune în timpul jocului, mai e ceva ce fac conștient pentru a reduce din tensiune.

Știu că emoțiile se accentuează când mă gândesc la ele, când încep să-mi fac griji legate de consecințe. Diminuez această tendință concentrându-mă cu adevărat pe *planul meu de joc* în momentele tensionate ale meciului: Ce încerc să obțin de la acest serviciu? Ce avantaj încerc să obțin din lovitura adversarului meu? Rămân concentrat pe planul meu de joc. Îmi distrag atenția de la emoții și o direcționez către următorul punct (acolo unde oricum ar

trebui să fie direcționată!). Gândindu-mă la asta, nu mă mai gândesc la emoții.

Cum își controlează Connors emoțiile

Mai există o abordare a controlului emoțiilor pe care o poți lua în calcul, dar, din câte știu, nu a funcționat decât la un jucător: Jimmy Connors. El are o atitudine specială când vine vorba despre emoții. Perspectiva lui e următoarea: presiunea reprezintă, de obicei, o șansă. Cu cât mai multă presiune, cu atât mai multe șanse. Și el iubește șansele.

S-a gândit: câte șanse mi se pot ivi jucând în finala Micilor orașe din Est, a Pasionaților de gogoși de la Fred și Millie sau în Turneul Reparatorilor de Radiatoare*? Nu prea multe. Nici faimă, nici câștiguri, nici laude. Cât de multă presiune? Nu prea multă. Pe de altă parte, câte șanse mi se ivesc jucând finala US Open? Uriașe. Acolo se formează cariere. Acolo se nasc legende. Câtă presiune? Uriașă.

Jimmy pur și simplu își dă seama de șansă. Nu se axează pe presiune. Știe că, în cele mai presante situații, poate să aibă cele mai mari succese din cariera lui. Și asta chiar îl impulsionează când miza e mare. Minge de meci la un șlem? Nici nu se poate să se simtă mai bine. Pur și simplu e în firea lui. Pentru noi, ceilalți, nu e atât de firesc. Încearcă soluția mea de calmare a emoțiilor. Funcționează.

---

* În original - cu referire la competiții fără o mare miză: *East Podunk/Fred and Millie's Donut Shop and Radiator Repair Tennis Tournament*. (n.r.)

Pregătit pentru confruntare

Acum ești gata să începi. Ești gata să fii în avantaj față de adversarul tău *imediat* ce meciul începe. Ești gata să ai un start în care să domini; poți să ajungi la un break, cu un ritm bun, o bună concentrare, cu atenția centrată pe planul tău de joc și cu încredere. *Acum*, să înceapă meciul.

În continuare: Începe meciul inteligent.

6

Începe inteligent: Ia avans încă de la început

Pregătirea mentală, Echipamentul necesar, Stretching pentru succes, Câștigă teren încă de la încălzire – tot ce ai citit până acum în capitolele precedente îți oferă baza pentru a avea cel mai bun început de meci, unul care să te ducă mai departe *în cadrul* competiției. Vei începe jocul puternic, pregătit fizic și mental să faci breșe în joc și să impui un ritm care să-ți ofere suficient avans pentru a câștiga primul set. *Îți dai ție însuți un avânt pozitiv.*

Știu că, dacă reușesc un început bun în meci, îmi cresc șansele să câștig primul set. Hai să-ți arăt de ce, din punct de vedere statistic, acest lucru este atât de important pentru mine și cum îți poate crea un avantaj real.

Conform ATP (Asociația Tenismenilor Profesioniști), un jucător din Top 20 care câștigă primul set va reuși, în 89,6% din cazuri, să câștige și meciul! La US Openurile unde Jimmy Connors a câștigat primul set, a câștigat și

meciul în 88 din 90 de cazuri! În aceste condiții, a câștiga primul set are o importanță semnificativă. Și când încep în forță *din start*, îmi cresc semnificativ șansele de a câștiga primul set. De aceea sunt atât de atent cu pregătirea pentru începutul meciului. De aceea și tu ar trebui să faci la fel.

Începe în forță

Următorul pas este trecerea de la pregătirea de dinainte de meci la miezul competiției. Cred că primele două game-uri fac parte din această tranziție. Folosesc această perioadă pentru a câștiga un avantaj care poate fi trecut cu vederea de celălalt jucător. Caut acele momente ale jocului când probabil adversarul meu e neatent sau nu înțelege, și profit de dinamica situației.

În tenisul de top, astfel de situații nu au loc prea des, dar, pe măsură ce cobori pe scara valorică, se ratează din ce în ce mai multe șanse. Diferența dintre un jucător de Top 10 și unul care încearcă să ajungă în Top 25 nu e dată de lovituri. E vorba de a gândi inteligent jocul, de partea mentală. Am aflat acest lucru în propria mea călătorie de la hățișurile tenisului la Top 10. Același lucru e valabil și pentru jucătorii amatori. Multe șanse sunt pierdute pentru că jocul mental al unui tenisman este slab.

Perioada „de tranziție" oferă șanse. Câteva elemente diferite apar doar o dată și pot fi un avantaj sau un dezavantaj, în funcție de cum le abordezi. E foarte posibil ca adversarul tău nici să nu-și dea seama de ele. Și, dacă își dă seama, nu e sigur cum să le întoarcă în avantajul său.

Înainte să te lași prins în vâltoarea bătăliei, ai această perioadă intermediară când e util să știi ce să faci pentru a obține un avantaj.

Cum să ai cel mai bun start posibil

1. Nu servi niciodată primul;
2. Începe-ți meciul ca Ivan Lendl;
3. Joacă primele două game-uri corect;
4. Nu irosi prima pauză.

1. Nu servi niciodată primul

Iată un pariu pe care-l poți câștiga în 90 la sută din cazuri cu prietenii tăi din tenis: „Ce alegeri are jucătorul care câștigă tragerea la sorți?" De cele mai multe ori, vor spune că răspunsul e să aleagă să servească/să primească mingea sau să-și aleagă jumătatea de teren pe care să înceapă meciul. Greșit! E o singură opțiune. Aceea de a-l lăsa pe celălalt jucător să înceapă. Este important să știi toate acestea și cum să te folosești de asta. Așa cum vei vedea în cele ce urmează.

Celor mai mulți jucători de club sau pe terenurile publice le place să câștige tragerea la sorți, pentru a alege să servească primii. Eu cred că ar trebui aproape întotdeauna să alegi să stai la *primire* pe primul serviciu. Dar, pentru majoritatea jucătorilor, e important să servească primii. Când adversarul rotește racheta și te anunță că alegerea ta de „sus" sau „jos" nu e bună, te-ai gândit vreodată că poate te-a „aranjat" ca să servească el primul? E în regulă. Lasă-l. Nu te certa cu un jucător care vrea să servească primul. De fapt, poți să-l ajuți în acest sens, alegând să stai la *primire* atunci când câștigi tragerea la sorți.

Deși adversarul tău crede că obține un avantaj servind primul, în majoritatea cazurilor, nu e așa. De fapt, se aleg cu un dezavantaj. La nivelul profesionist în tenisul masculin, e în general mai bine să servești primul într-un meci. Cu câteva excepții, nu așa stau lucrurile și în tenisul pentru amatori. Iată de ce.

Şase motive pentru care nu ar trebui să serveşti primul

1. Primul serviciu nu e atât de problematic

Ai auzit expresia „Cine serveşte primul câştigă!"? Câteodată, aproape că se aplică şi la nivelul de tenis de club. Cât de periculos e serviciul adversarului tău? Sau al tău? Aşa-zisul avantaj pe care-l ai dacă serveşti poate că e valabil în tenisul profesionist, dar nu e aşa la celelalte niveluri. (Dacă se întâmplă să serveşti bine, felicitări, dar eşti o excepţie.) Dă-ţi seama singur. Ţine o evidenţă a punctelor câştigate pe serviciul tău în câteva meciuri. Iată câteva dintre scorurile medii obţinute de jucători profesionişti la punctele câştigate pe serviciul propriu: Edberg, 85,2; Stich, 87,2; Courier, 84,5; Agassi, 80,2; Becker, 84,4; eu, 77,9 (sursa: statisticile ATP pe anul 1991). Tu unde te încadrezi?

2. Serva e mai slabă la început

Bine, foarte probabil, serva tipică a jucătorului de club nu e o armă foarte importantă, chiar şi în cele mai bune circumstanţe. E şi mai puţin ameninţătoare când un jucător nu şi-a făcut încălzirea, nu e cu mintea la meci, nu e relaxat, nu-şi stăpâneşte prea bine serva, exact condiţiile în care se află adversarul tău când serveşte primul. E uimitor când cineva câştigă vreodată pe primul serviciu de la începutul meciului.

La nivelul profesionist, serva este abordată cu mare atenţie. Vei vedea în timpul încălzirii chiar înainte de meci că jucătorii se concentrează cel mai mult pe serviciu. În majoritatea cazurilor, trebuie să le iasă, şi să le iasă bine pentru a câştiga, aşa că se *asigură* că e exersată suficient înainte de începerea meciului. Chiar şi aşa, un profesionist nu serveşte, la începutul meciului, la

cel mai înalt nivel de care e capabil și, evident, nici tu sau adversarul tău. Un serviciu mediocru care nu poate acoperi toate lipsurile inițiale devine inutil, ba chiar un dezavantaj.

3. Ai mai mult timp de încălzire

Serva necesită o mișcare complexă. E acea singură lovitură pe care nu o poți executa punând pur și simplu racheta în fața ta ca să trimiți mingea înapoi peste fileu.

Dar un lucru e sigur. Serva e mai ușoară dacă ești încălzit. Lăsându-ți adversarul să servească primul (într-o stare de relativă „neîncălzire"), ai *tu* timp suplimentar să te detensionezi, să te obișnuiești cu meciul, să lovești mai multe mingi și *să te pregătești să servești la potențialul tău*. Furi doar un pic din timpul real de joc pentru a te acomoda. Acesta o să fie un avantaj când te apropii de linie pentru a servi în cel de-al doilea game al meciului.

4. Efectul psihologic

Gândește-te cum ai reacționa dacă adversarul tău te-ar lăsa pe tine să servești primul. Ce-ți trece prin minte? „Hei, nu crezi că pot servi? O să-ți arăt de ce sunt în stare!" Asta sau ceva de genul ăsta reprezintă o reacție naturală. E, de asemenea, și o reacție stupidă.

A încerca să servești mai în forță e o mare greșeală. E rețeta greșelii. De aceea e bine să-i dai adversarului tău șansa să se revolte, lăsându-l pe el să servească primul.

5. A pierde primul game nu înseamnă a pierde

Unul dintre momentele când e cel mai ușor să câștigi pe serviciul adversarului e când acesta servește prima

oară. Mai ales dacă e primul *game* al meciului. Totuși, dacă el își câștigă punctul, tu nu ai *pierdut* nimic. Pur și simplu, a făcut ce trebuia să facă; adică să câștige pe propriul serviciu.

Tehnic vorbind, meciul e „la serviciu", chiar dacă tu nu ai servit nicio minge. Din punct de vedere tactic, dacă adversarul tău câștigă game-ul la acel prim serviciu, nu s-a produs nicio pagubă.

6. A CÂȘTIGA DEVREME PE SERVICIUL ADVERSARULUI POATE SĂ FIE FOARTE IMPORTANT

Întreaga mea abordare a câștigului se bazează pe a profita de micile șanse care mi se ivesc pe parcurs – a le obține, a le păstra și a căuta cât mai multe. Fiecare în parte poate să nu pară foarte importantă, dar, luate ca întreg, îți oferă o șansă considerabil mai mare să câștigi. De aceea acest prim game al meciului poate fi important.

Majoritatea jucătorilor încep meciul cu sentimentul general că, dacă pierd pe serviciul lor, nu e mare tragedie. Așa priveam și eu lucrurile când jucam tenis la colegiu. „Am o grămadă de timp să recuperez." Poate. Poate că nu. Ce știi sigur e că, dacă obții un punct pe serviciul adversarului, ai câștigat un avantaj real.

Unul dintre scopurile concentrării înainte de meci, ale stretchingului, ale încălzirii planificate și ale alegerii de a sta la primire la început este acela de a obține acest avantaj. Dacă reușești (și ar trebui să poți în 25-35 la sută din cazuri), îți vei fi oferit o șansă mai bună de a câștiga meciul *chiar înainte de a servi*.

Acum ești pregătit pentru ce urmează. Poate că ai un break asigurat. Poate că l-ai forțat pe adversarul tău să devină ofensiv prea curând (încercând imediat să-și recupereze punctul pierdut). Asta ar putea să te ajute să câștigi pe primul tău serviciu în timp ce adversarul încearcă lovituri forțate și comite erori. Dacă ești norocos, ar putea chiar să forțeze și mai mult pe al doilea game în

care se află la serviciu și să-ți ușureze drumul să câștigi *a doua oară* pe serviciul său. Acesta este scenariul ideal. Și chiar se materializează.

Gândește-te spre ce te îndrepți: la 3-0 la game-uri, cu două breakuri! E un avantaj enorm și te pune în situația în care oricine ar paria pe meci ar miza pe tine. *Ar trebui* să câștigi meciul. S-ar putea să nu reușești, dar șansele chiar sunt în favoarea ta. Un jucător care are un avantaj de două game-uri în primul set ar trebui să-l câștige. Un jucător care câștigă primul set este favoritul pentru câștigarea celui de-al doilea set. Și, dacă nu joci în cinci seturi, asta e tot ce ai nevoie.

Acesta e scopul tău. Te gândești: „Ăsta nu e un scop. E o iluzie". Nu chiar. Bineînțeles că nu e un simplu scop, dar e ceea ce încerci să îndeplinești. Vrei să pecetluiești soarta meciului rapid. Vrei să-l prinzi la înghesuială pe adversarul tău cât mai repede posibil. Să-l hăituiești. Un bun jucător într-una din zilele lui bune ar putea să-ți scape. Majoritatea însă nu va reuși dacă o să continui să profiți de șanse și să eviți tentația lenevirii mentale în ceea ce privește atenția la „jocul din afară". În loc să pornești jocul cu ideea că o să reușești cumva să-ți intri în ritm, începe cu scopul de a-l *scoate* pe adversar din ritm.

Folosesc strategia de a-mi lăsa adversarul să servească primul cam în cincisprezece la sută din cazuri în propriile mele meciuri. Motivul pentru care nu o fac mai des e evident. Profesioniștii își fac încălzirea temeinic. Iar profesioniștii chiar își folosesc serviciul ca o armă în favoarea lor (de obicei). Totuși, există excepții, chiar și la nivelurile superioare ale competiției. Nu mi-am făcut niciodată probleme să-i las pe Michael Chang sau Jimmy Connors să servească primii. (Vei constata că Chang și Connors rar aleg să servească primii când au această posibilitate, din motivele pe care tocmai le-am evidențiat.) De asemenea, i-am lăsat pe McEnroe și Lendl să servească primii, ocazional, doar pentru a-i lua prin surprindere chiar la început de meci.

Cum ar fi să-l lași pe cineva cum e Boris Becker (cu serva sa uriașă) să servească primul? Avantajul potențial pe care-l câștig atunci când folosesc strategia asta e similar cu al tău. Oricât de puternică îi este serva, nu e la cel mai bun nivel în primele game-uri. Și, ocazional, serva lui Becker cam scârțâie la începutul unui meci, așa că alegerea mea se poate dovedi eficientă împotriva lui.

O altă opțiune la care apelez (numai că rar) atunci când ies câștigător la tragerea la sorți este să-l las pe adversarul meu să aleagă. E o mică strategie psihologică pe care o pun în aplicare când situația la începutul unui meci e încă tensionată. Renunțând la posibilitatea de a alege dacă să fiu la servire sau la primire, aș putea să fac astfel încât siguranța de sine să i se clatine. Practic, ce spun eu e „Serva ta nu e o amenințare. Alege tu". Dacă alege să servească primul, e oricum ceea ce vreau. Dacă mă alege pe mine la serviciu, recunoaște faptul că nici el nu e prea stăpân pe serva sa. Așa că s-ar putea ca rezultatul să nu-l avantajeze dacă vreau ca eu să stau la primire la început. Dar, de obicei, va alege să servească el.

Excepția de la regulă

Iată când n-ar trebui să-ți lași adversarul să servească primul. Evident, dacă joci cu cineva al cărui serviciu e puternic și e o armă în avantajul lui chiar de la început, nu-l lăsa să-l folosească împotriva ta imediat. În funcție de nivelul tău de joc și de adversar, într-o anume zi, acesta s-ar putea să fie cazul. Dar nu o să se întâmple des.

Vântul și soarele

Cealaltă situație apare atunci când joci afară și soarele este un factor. Dacă cel care servește stă cu fața spre soare

în una din jumătățile de teren, trebuie să iei corect în calcul opțiunile pe care le ai atunci când câștigi tragerea la sorți. După cum știi, poți să alegi să servești sau să primești, sau să alegi jumătatea terenului unde începi. Alegerea care determină la care capăt al terenului începi capătă o importanță deosebită atunci când soarele este o problemă. Alege capătul care te plasează cu spatele la soare pentru primul game. (Atunci când condițiile meteo reprezintă un factor, nu-i oferi niciodată adversarului tău posibilitatea alegerii.)

Adversarul tău (dacă este atent) va alege apoi ca tu să servești primul pentru a nu fi nevoit să servească imediat având soarele în față. E în regulă, pentru că, atunci, l-ai forțat să joace primul game cu fața spre soare. Lovește câteva mingi înalte în acel prim game și lasă-l să stea cu ochii în soare în timp ce tu încerci un smeci în această primă parte a meciului.

S-ar putea, de asemenea, să fii norocos. Odată ce ai decis să stai cu spatele la soare, adversarul tău s-ar putea să aleagă tot ca el să servească primul, cu fața la soare! Dacă se întâmplă asta, poți să fii destul de sigur că pe jucător nu-l duce prea mult capul.

Vântul poate să fie și el un factor la meciurile jucate în aer liber. Am jucat un meci împotriva lui Mark Edmunson în Las Vegas, pe un vânt care sufla cu până la 80 de kilometri pe oră. La un moment dat, am alergat să lovesc cu reverul și, dintr-odată, a venit o rafală de vânt care mi-a zburat mingea înspre forehand! Mai târziu, am lovit o minge înaltă care a nimerit în marginea rachetei și a zburat dincolo de gardul lateral. Vântul a dus-o efectiv înapoi peste gard, în terenul lui Mark, transformând-o într-o minge câștigătoare. În cele din urmă, am pierdut meciul și m-am ales și cu pielea serios arsă de vânt.

Dacă soarele nu constituie o problemă (o zi înnorată, un meci disputat noaptea), vântul devine primul element pe care trebuie să-l iei în considerare. Dacă bate de-a lungul terenului, spre liniile din spate, aleg să încep meciul cu vântul din față. E mai ușor să greșești,

pentru că vântul poate să-ţi oprească o minge lungă din traiectoria ei. În mod normal, adversarul nu o să fie la fel de preocupat de vânt ca de soare. De obicei alege să servească primul. Asta înseamnă că, în primul game, vântul suflă din spatele lui. E mai greu să trimită mingea în careul de serviciu. Avantaj pentru tine.

Aşadar, ca regulă generală, îmi place să încep cu soarele în spate şi cu vântul în faţă, dacă am aceste opţiuni. Ar trebui să faci la fel. Dacă asta înseamnă că trebuie să serveşti primul, e în regulă. Tot eşti în avantaj.

2. Începe-ţi meciul ca Ivan Lendl

Ivan Lendl este unul dintre cei mai puternici atacanţi jucători de tenis. Când trăsneşte mingea, aproape că o poţi auzi spunând „Au!" O spulberă. Dar iată ce nu ştii tu. Nu accelerează niciodată din prima. Ivan înţelege cât de important e să ajungă treptat la maximum de viteză şi forţă. Ştie că nu-ţi intri niciodată în mână în primele câteva game-uri ale meciului. Emoţiile, mulţimea, condiţiile noi şi alţi factori fac aproape imposibil să-ţi atingi potenţialul maxim imediat. Nu şi Ivan. El îşi controlează destul de bine jocul iniţial.

În timpul primelor trei sau patru game-uri, loveşte la 65-75 la sută din forţa sa reală. Rezistă foarte conştient tentaţiei de a trage ghiulele. Vrea să atingă treptat un ritm bun. Înţelege că metoda corectă este să începi sub ritmul tău normal şi să ţi-l atingi treptat. E foarte greu să te *domoleşti* pentru a ajunge la cel mai bun ritm al tău dacă începi să loveşti prea în forţă chiar de la început. Tu poţi să-ţi petreci restul meciului căutându-ţi ritmul. Ivan nu face niciodată această greşeală.

Şi asta e valabil şi pentru serviciul său. Dacă încerci să loveşti în forţă mingea înainte ca mintea şi corpul tău să se fi obişnuit cu meciul, poţi să-ţi strici serviciul pentru toată ziua. Serva e complexă. Nici Lendl nu o exploatează prea devreme.

Când am jucat cu el prima oară la Hartford, în 1982, nu-mi venea să cred că marele Lendl loveşte atât de rezonabil. Mă gândeam: „Iisuse, parcă dădea cu mult mai multă forţă când juca cu alţii". Asta a ţinut cam patru game-uri. În al cincilea, a început să le dea pe bandă. Brusc, o lovitură de serviciu a lui a trecut pe lângă mine fără măcar să o văd. Loveam toate mingile prea târziu. A început să mă alerge din stânga în dreapta. Nu reuşeam sub nicio formă să-mi găsesc poziţia. Se dezlănţuia. Şi s-a dezlănţuit asupra mea cu 6-2, 6-2. Ajunsese pas cu pas la maximum de viteză şi forţă şi le-a folosit *când le-a atins*. Nu înainte.

Abordarea lui Lendl este cea corectă. Începe sub maximul tău de viteză şi ritm în primele câteva game-uri. Nu-ţi da duhul cu acele prime lovituri. Construieşte-ţi ritmul treptat, pentru ca acesta să devină solid, de o „forţă" pe care să te poţi baza. Aşa se va întâmpla dacă vei rezista tentaţiei de a lovi în forţă şi de a câştiga rapid.

3. Joacă primele două game-uri corect

Primele două game-uri ale meciului pot stabili la ce nivel se joacă restul meciului. Atitudinea mentală şi fizică stabilită în această etapă este valoroasă pentru că te poate direcţiona pe un drum care face ca victoria să fie mult mai uşoară. Tu şi adversarul tău serviţi şi primiţi pentru prima oară. Încercaţi amândoi să vă găsiţi echilibrul picioarelor şi lucraţi treptat să intraţi într-un ritm rapid de atac. Există o serie de completări pe care le aduc în aceste prime game-uri, care cuprind abordarea lui Lendl şi o completează.

Fără greşeli neforţate

Ţine minte că, în aceste prime două game-uri, nu ai atâta flexibilitate pe cât vei avea mai târziu. Chiar dacă faci încălzirea corect, tot nu eşti pregătit să te desfăşori aşa cum vrei. Nu te teme să alergi după minge, dar nu încerca să-l impresionezi pe celălalt jucător. Doar loveşte corect nişte mingi. Tiparul pe care vrei să-l stabileşti este cel al constanţei, al reuşitei în a trimite mingea înapoi peste fileu, în terenul adversarului.

Serveşte uşor

Când serveşti pentru prima oară, e foarte uşor să greşeşti. Ţine minte să eviţi tentaţia de a încerca să loveşti în forţă. Este momentul din meci când au loc rateuri făcute din neglijenţă. Nu te pune în situaţia în care celălalt jucător câştigă un game timpuriu doar stând acolo. Nu îi oferi nimic pe degeaba. Ţelurile tale ar trebui să fie modeste: 1. Trimite mingea în terenul advers. 2. Trimite-o pe partea slabă a adversarului.

Mulţi jucători sunt neglijenţi cu primul lor game în care se află la serviciu. Pare să nu le pese. Dacă-ţi laşi adversarul să câştige, chiar de la începutul începutului, pe serviciul tău, deja l-ai mobilizat. I s-a declanşat adrenalina. I-ai oferit ocazia să te preseze. Iar presiunea în general îţi afectează jocul. Aşa că fii deştept. Trimite mingea unde trebuie. Menţine cât mai mult mingea în joc, încă de la început. Evită greşelile.

Nu te relaxa

Jucătorii care servesc primii şi câştigă pe serviciul lor (sau stau la primire la început şi câştigă pe serviciul

adversarului) aproape întotdeauna o lasă mai moale în game-ul următor. Pe principiul „Na, că am trecut și de asta. Acum mă pot relaxa puțin". Poc. Celălalt jucător câștigă fără ca tu să câștigi vreo minge de serviciu. Nu-i face munca atât de ușoară.

Ține minte, dacă servești primul și câștigi pe serviciul tău, un break ulterior o să fie „mai de durată". Prin asta, înțeleg că, dacă câștigi pe serviciul lui în acel al doilea game și apoi pe serviciul tău, ajungi la 3-0. Psihologic, pare a avea mai multă greutate decât în realitate. E vorba totuși despre un singur break. Dar e o diferență de trei game-uri. Adversarul tău *resimte* mai rău acest lucru. Și asta înseamnă că e mai rău.

Dacă ești primul la primire și câștigi pe serviciul adversarului (ceea ce ar trebui să încerci să obții), nu deveni neglijent cu propriul tău serviciu în cel de-al doilea game. Tendința e de a te simți puțin prea bun cam prea devreme. Nu te arunca să obții așa. Și, în funcție de nivelul jocului tău, nu fi prea pretențios. Vei fi surprins de cum va evolua primul game în care te afli la serviciu dacă îți reușește primul serviciu.

Testează-le devreme

De asemenea, îmi place să înaintez la fileu dacă pot în aceste prime game-uri. Nu forța, dar dacă se ivește ocazia, profită de ea. Procedez așa atunci când sunt la 40-0 și îmi permit să pierd un punct. Celălalt jucător e puțin tensionat. Nu prea i-au ieșit loviturile și poate s-o mai dea în bară încă o dată și să-ți ofere punctul pe tavă.

4. Nu irosi prima pauză

Sunt întrebat mereu de ce profesioniștii se odihnesc după primul game. De ce nu schimbă partea de teren pur

și simplu, fără să-și ia o pauză? Bună întrebare, pentru că pun pariu că niciodată în viața ta nu ai văzut un jucător într-un turneu care să piardă șansa de a se așeza după disputarea primului game. Nu poate fi vorba despre oboseală, nu-i așa? Răspuns: nu o fac pentru a se odihni. Ci pentru a se gândi.

În timpul schimbării jumătății de teren, te aduni mental și emoțional. Prima schimbare a terenului are o valoare suplimentară pentru că îți oferă o șansă să-ți revizuiești planul înainte ca ceva grav să se întâmple. O folosesc ca pe o șansă de a trece încă o dată, mental, prin ceea ce vreau să fac. Îmi trec în revistă planul.

Beau o gură de apă, mă șterg de transpirație, mă domolesc, dar cel mai mult mă gândesc. Îmi trec în revistă strategia. Ce încerc să îndeplinesc? Ce vreau să împiedic să se întâmple? La următoarele schimbări de teren, vreau să recapitulez tot ce s-ar fi putut întâmpla care să mă ia prin suprindere. M-a afectat adversarul meu cu ceva? Mă încurajez singur puțin: „Rămâi la planul tău. Nu te forța prea mult. Ai răbdare. Ține minte să trimiți unde trebuie acel prim serviciu și înspre reverul adversarului".

Acea primă schimbare de teren este foarte importantă pentru că începutul unui meci este o perioadă tulbure. Se întâmplă multe lucruri și au loc multe ajustări. E ușor să-ți pierzi concentrarea, planul, atitudinea. Prima schimbare a jumătății de teren este unică în sensul că încă ai tot meciul în față. Nu s-a stabilit încă un tipar serios al meciului. Nu te uiți la ce a mers prost sau bine. Ești încă în procesul de a încerca să-ți impui planul tău de joc asupra celuilalt jucător.

Îmi dau seama că tenisul e un eveniment social și că în timpul schimbării jumătăților de teren are loc mare parte din socializare. E o șansă să te pui la curent cu ultimele știri și bârfe sau să vorbești despre meciul propriu-zis. Probabil că nu ești pregătit să-ți pui un prosop pe cap și să începi să analizezi. Dar un jucător dedicat victoriei este dispus să amâne discuțiile de umplutură până după meci.

Încă încerci să-ţi însuşeşti acel avantaj timpuriu. Dacă ai câştigat pe serviciul adversarului, vei vrea să câştigi pe serviciul tău. Dacă ai câştigat (sau ai pierdut) pe serviciul tău, vei vrea să câştigi pe serviciul adversarului. Acea primă schimbare de teren îţi oferă şansa să abordezi cu calm ce trebuie să faci, având planul clar în minte. „Să îmi iasă primul serviciu. Nu te complica. Fă-l să joace."

Mă gândesc la schimbarea de teren ca la o cabină izolantă. Vreau să folosesc ce învăţ în timpul meciului în avantajul meu. Un jucător de tenis inteligent acumulează informaţii pe măsură ce meciul se desfăşoară. Şi foloseşte acele informaţii în avantajul său. Schimbarea jumătăţilor de teren marchează momentul când ai o perioadă neîntreruptă de timp pe care o poţi folosi să treci totul în revistă şi să lucrezi la planul tău.

Uită-te la profesionişti când vezi un meci la televizor. Nu stau acolo uitându-se la mulţime sau vorbind cu băieţii de mingi. Se concentrează intens. De aceea îşi pun, din când când, prosopul pe cap. Chiar vor să se oprească şi să se gândească la cum stau lucrurile. Nu irosi această ocazie în propriile tale meciuri.

Joacă tenis ca şi cum ai face afaceri

Un om de afaceri inteligent încearcă în mod constant să se gândească la modalităţi de a-şi îmbunătăţi afacerea. E uimitor când vezi cum, dintr-odată, jucătorii intră pe teren şi *încetează* să se mai gândească. În timpul schimbării jumătăţilor de teren, vor sta acolo ca nişte vaci lingând un bolovan de sare. Cu mintea goală. Un jucător inteligent încearcă în mod constant să-şi crească şansele de a câştiga. Întotdeauna se gândeşte. Întotdeauna analizează ce se întâmplă.

Poate fi chiar o idee bună să ai un carneţel în geanta ta cu echipamentul, pe care să-l poţi consulta la începutul (şi în timpul) unui meci. Poate să conţină o listă cu punctele

tale forte. Sau cu punctele slabe ale adversarului tău. Sau cu scopul tău principal împotriva acelui jucător. Poate un pont pe care l-ai învățat la lecția ta de tenis. Lucruri la care te-ai gândit înainte de meci. Sunt informații importante care pot fi ușor uitate într-un meci. În timpul schimbării jumătății de teren, scoate-l din geanta ta și aruncă o privire pe el.

Unii adulți de la centrele mele de tenis mi-au spus că joacă tenis pentru a se relaxa. Perfect. Le spun ca, atunci când vor începe să joace tenis pentru a câștiga, să-și amintească câteva dintre lucrurile pe care li le-am menționat. Întotdeauna am fost de părere că e mult mai relaxant să câștigi decât să pierzi.

Una dintre cele mai mari prejudecăți pe care o au jucătorii amatori despre joc e că nu ține prea mult de aspectul mental. Câteva dintre marile nume din tenis au crezut același lucru. Din fericire pentru mine.

În continuare: Joacă inteligent în timpul meciului profitând de ceea ce vezi.

II

A juca inteligent: Găsește o modalitate de a câștiga

„Brad este foarte isteț în a citi un adversar; probabil e mai bun la asta decât oricare alt jucător din lume."

– Allan Fox, editor, *Tennis Magazine*

7

Cheia pentru victorie

În *New York Times* se spune că mă pricep de minune să-i fac pe adversari să joace prost. Arthur Ashe a fost de acord: „Brad nu are lovituri despre care ai vrea să scrii acasă". Au dreptate. Nu-i copleşesc pe oameni. Nu am lovituri spectaculoase. Câştig pentru că am capacitatea de a-mi implementa cu succes strategia principală de joc: să-mi maximizez punctele forte şi să-mi reduc slăbiciunile. Asta înseamnă că mă aflu constant într-o poziţie în care lovesc o minge care-mi e pe plac decât una care nu-mi e.

În *acelaşi timp*, vreau să accentuez slăbiciunile adversarului meu şi să-i minimizez punctele forte. Vreau să lovească mingi care nu-i plac, din poziţii din care nu vrea. Voi pierde dacă lupt cu punctele mele forte împotriva punctelor sale forte. Totuşi, sunt bun la a folosi punctele mele forte împotriva punctelor sale slabe.

Scopul planului meu de joc este să întorc jocul adversarului împotriva lui însuşi. I-am făcut-o lui McEnroe în acea noapte din '87 a Turneului Campionilor din New York (urmează să spun mai multe despre asta), împotriva lui Becker la US Openul din '87 şi împotriva multor jucători cu alte ocazii.

În continuare, soluţiile mele cheie pentru a-l face pe un jucător de nivel A să joace ca şi cum ar fi de nivel B,

pentru a-i da peste cap loviturile și planul de joc și pentru a întoarce avantajul său în favoarea ta.

Cine ce face cui?

Pentru a-ți urma planul cu succes, trebuie să înțelegi ce se întâmplă în cadrul meciului, cu jocul tău, al adversarului și cu interacțiunea dintre acestea. Antrenorul meu la Pepperdine, Allen Fox, obișnuia să-mi spună: „Întotdeauna în timpul unui meci să te întrebi cine ce face cui". Asta înseamnă să știi cum și de ce punctele sunt câștigate sau pierdute. Înseamnă să știi ce se petrece pe teren.

Pierzi puncte pentru că adversarul tău are o bună înaintare la fileu sau îți nimicește al doilea serviciu? Te bate celălalt jucător trimițând mingi de pe linia de serviciu? Dă smeciuri nimicitoare? Forehandurile tale sunt prea scurte? Ratezi mingea când ajungi la fileu (și pe ce parte)? Evită celălalt jucător reverul? Se descurcă excelent la loviturile cu pământul până când îl forțezi să înainteze la fileu? Care e stilul său de joc – stă la primire, servește voleuri, sau altceva?

Reacția corectă la orice situație din timpul unui meci poate fi determinată numai știind „cine ce face cui". Un jucător de succes știe răspunsul. Poate că nu știe numerele exacte și procentele (de exemplu, 62 la sută dintre primele servicii, bune), dar au o idee. E o abilitate pe care o poți dezvolta dacă lucrezi la ea.

Majoritatea jucătorilor amatori nu știu cine ce face cui în timpul unui meci. Nu sunt atenți. Nu observă și nu analizează ce se întâmplă. Mă crezi sau nu, dar am avut odată un jucător într-una dintre taberele mele care, până pe la jumătatea primului set, pur și simplu nu și-a dat seama că adversarul său era stângaci. „Acum îmi dau seama de ce loviturile din careul de avantaj mi se întorceau atât de bine." Exact! Lovea înspre forehandul

jucătorului, crezând că e reverul. Nu își dădea seama ce se întâmplă pe teren.

Cifrul încuietorii

Jocul fiecărui jucător e ca cifrul pentru o încuietoare. Dacă nu știi cifrul, e greu să o deschizi, dar dacă știi cifrul, devine mult mai ușor. A ști cine ce face cui îți oferă cifrul încuietorii.

Mie mi-a fost relativ ușor odată ce am început să aplic această regulă în timpul meciurilor, când am intrat în categoria profesioniștilor. În timpul copilăriei mele petrecute lângă Oakland, eram maniac în privința sportului. Eram fanatic după Raiders, Warriors, 49ers și A's*. Am încercat întotdeauna să-mi dau seama ce urmează să se întâmple în continuare la meciurile la care mă uitam, cine urma să facă ce cui.

Unul dintre idolii mei era Kenny Stabler de la Raiders: Șarpele. Obișnuiam să-l urmăresc ca fundaș și să încerc să-mi dau seama ce joc urma să aplice. Avea să-i paseze lui Casper sau lui Balitnikoff, și pe ce tipar? Sau, în cazul celor de la A's, va da Catfish Hunter o lovitură țintită către un jucător ofensiv chiar imediat după ce cineva a dat un home run datorită lui? (Răspuns: da.) Sau ce decizii vor lua diferiți atacanți în diferite situații, fie că se află în afara sau în interiorul zonei de joc? Cum i-ar da cei de la Worriors mingea lui Rick Barry în condițiile în care mai sunt zece secunde din meci? Pentru mine, devenise un automatism. Îmi plăcea la nebunie să analizez ce se întâmpla pe teren.

Mai târziu, când am început să particip la turnee, a fost la fel. Studiam mult – nu cărți, ci pe alți jucători. De câte ori vedeam pe cineva nou, mă duceam să-l văd jucând

---

* Echipe de baseball din California, statul natal al autorului: Oakland Raiders, San Francisco Warriors, San Francisco 49ers, Oakland Athletics. (n.r.)

și să-i analizez jocul. Dacă alt jucător îmi spunea „Hei, Boris Becker din Germania e la terenul 3", eu mă duceam să-l văd cum lovește.

Fat Fritz* și mica mea carte neagră

Inițial, mă uitam mai mult din curiozitate decât cu vreun scop anume. Nu mă străduiam prea mult să folosesc acele informații în meciurile mele. Acest lucru s-a schimbat într-o zi în timpul celei de-a treia luni de când eram în turneu. Am jucat împotriva lui Fritz Buehning. Era un tip mare, cu un serviciu puternic. De fapt, era prea masiv ca să se miște bine pe teren, dar când îi ieșea ser"a, nici nu mai trebuia să se miște foarte bine. Fritz era clădit ca un înaintaș la UCLA, *alma mater* pentru el. De fapt, porecla sa era Fratz (prescurtare de la Fat Fritz). Mi-am imaginat că o să am o victorie sigură împotriva lui.

Tipic pentru meciurile mele din acea perioadă, pur și simplu îmi făceam apariția și mă așteptam că, dacă joc bine, o să și câștig. Nu mă gândisem prea mult la Fratz, la jocul lui sau la cum o să-l exploateze. Am pierdut rapid, în două seturi, 6-2, 6-2. Ce m-a durut mai mult decât înfrângerea a fost faptul că știam că, dacă aș fi stat să mă gândesc puțin (înainte și în timpul meciului) la ce ar fi trebuit să fac, l-aș fi bătut. Un tip așa masiv, care nu e deloc rapid și căruia nu-i place să-și îndoaie genunchii? Floare la ureche. Doar fă-l să se miște de colo-colo dând lovituri cu pământul și, când se apropie de fileu, servește-i niște mingi joase dipper** și mai aruncă din când în când câte un lob. Nu am stat să mă gândesc prea mult la ce tactică să aplic, așa că am zburat de pe teren.

---

* În traducere, Fritz cel Gras.

** O lovitură simplă a mingii, care cade în timp ce trece de fileu. Cel mai eficient mod de a lovi o astfel de minge este prin imprimarea efectului de jos în sus (topspin). (n.t.)

După aceea, am început temeinic să adun și să folosesc informațiile *despre* adversarii mei *împotriva* adversarilor mei. Apoi am început să îmi iau notițe. Atunci mi-am început mica mea carte neagră.

Acum, o mulțime de jucători au mica lor carte neagră, cu nume și numere. Yannick Noah a avut atât de multe date în ea, încât avea nevoie de ajutor doar să o care cu el. Dar mica mea carte neagră era diferită. Conținea nume, dar erau nume de jucători de tenis. Conținea numere, dar erau legate de greșelile neforțate, de mingi câștigătoare și mingi forțate la anumite lovituri. Am numărat greșelile la voleurile date cu reverul, la smeciuri, la loviturile cu pământul date cu forehandul și cu reverul. Am ținut socoteala câștigătorilor cu acele lovituri și am observat ce le plăcea să facă în anumite situații.

Majoritatea jucătorilor amatori privesc un meci ca și cum s-ar uita la cineva care joacă Nintendo pe o platformă video. Se holbează și atât. Eu obișnuiam să mă uit la un meci ca și cum învățam pentru o lucrare la istorie. În 1984, când l-am observat pentru prima oară pe Boris (în Philadelphia), am constatat că, atunci când primea pentru rever, îi plăcea să trimită în lungul terenului. Și, deși avea un forehand uriaș, dacă începea să dea câteva rateuri cu el, tot restul meciului avea de suferit. După cum ai văzut, am folosit mai târziu această informație *despre* el *împotriva* lui pentru a-l bate de câteva ori, inclusiv la US Openul din '87.

Numere, tipare și tendințe. Vedeam cum Paul Annacone încerca întotdeauna să se apropie de fileu când juca un punct important, iar eu mi-am notat acest lucru. Îl vedeam pe McEnroe cum apela la lovitura sa largă, tăiată*, trimisă în careul de avantaj, atunci când avea nevoie de un punct. Am notat că, ocazional, Jimmy Connors avea dificultăți cu loviturile joase pe forehandul său.

---

* În original, *can opener*. (n.t.)

Detectorul de minciuni în tenis: presiunea

În timp ce îl priveam și îl studiam pe un jucător pe parcursul mai multor seturi, vedeam cum cade în tipare previzibile în anumite situații. Mai ales când era presat. Presiunea este detectorul suprem de minciuni. Atunci loviturile spun adevărul. Ce face un jucător când e vorba de un punct important? Evită (sau încearcă să evite) lovitura cu care nu se simte confortabil. Atunci greșelile devin uriașe. Abia atunci vezi care este jocul lui „adevărat".

Să-ți spun cum acționează presiunea. Când un jucător cu un rever îndoielnic este la 4-2 într-un set, se poate să lovească bine cu reverul. Nicio presiune, nu? E relaxat și are avans. Când însă e la 2-4, acel rever poate deveni ușor nesigur din pricina emoțiilor. Iar la o minge de set? Las-o baltă! Presiunea atacă chiar în miezul problemei. Sub presiune, un jucător va face pe dracu'-n patru să evite acea lovitură pe care e nesigur. Vreau să știu care e acea lovitură, pentru a încerca să-l forțez să o dea sub presiune.

De exemplu, dacă reverul adversarului e sub semnul întrebării, știi că va încerca să-l evite când e vorba despre un punct important. Atunci e momentul când aș încerca mai întâi să-l fac să lovească puțin mai larg cu forehandul. Trimițându-i o minge largă pentru forehand și apoi una pentru rever, îl fac să nu aibă cum să evite reverul. Sau dacă o va face, va avea oricum o lovitură dezechilibrată. Astfel folosești informațiile *despre* adversarul tău *împotriva* lui însuși.

Agassi la o primă vedere

L-am analizat pe Andre Agassi în '86, la Stratton Mountain. Era un băiețaș slăbănog, cu părul nepieptănat, având cea mai bună lovitură cu efect de rotire inversă

pe care o văzusem vreodată. Incredibil! Iar oamenii îmi spuneau că nu o să ajungă prea departe pentru că, în liga juniorilor, o cam zbârcise. Pe mine nu m-a păcălit.

De fapt, îl văzusem pentru prima oară când eram la Alan King Classic, în Las Vegas, în 1981. Pur și simplu s-a nimerit să-l văd cum se antrenează pe un teren din spatele Caesar's Palace. Chiar și atunci, puterea și abilitatea sa de a prinde mingea atât de repede mi-au atras atenția. Avea unsprezece ani.

Mi-a luat ceva timp să-mi dau seama că puștiul cu părul decolorat de la Stratton Mountain era aceeași persoană pe care o văzusem cu cinci ani în urmă în Las Vegas. Numai că acum părul era mai deschis la culoare, iar loviturile, mai puternice. În '86, mi-am notat că loviturile sale cu pământul erau brutale. Mai ales în careul din mijloc, unde avea această abilitate de a lovi mingea în urcare și pur și simplu să o „dis-trugă". Radia încredere în sine. Întorcea o mulțime de mingi și îmi imaginez ce presiune punea asupra unui jucător. De asemenea, mi-am mai notat că voleurile sale nu păreau prea puternice, dar restul jocul său era atât de bun, încât nu mai conta.

Când Andre a pierdut în finala a trei șlemuri (două French Open și un US Open), m-am gândit că poate loviturile lui sunt mari, dar că resursele lui interioare sunt mici. Apoi s-a mobilizat la Wimbledonul din '92 și a arătat de ce e în stare. Și e în stare de multe. Andre are resurse interioare imense.

E interesant cum multe dintre observațiile din mica mea carte neagră încă reflectă adevărul. Unele, nu. L-am văzut prima oară pe Mats Wilander în Bangkok, în '81. L-am studiat în timp ce juca un meci și nu am văzut nimic special – nu avea servicii puternice, nici forță, nici lovituri atroce. Mi-am imaginat că e pur și simplu un alt jucător suedez solid. Am avut dreptate în privința potențialului lui Andre și am greșit în ceea ce-l privește pe Mats. Șapte luni mai târziu, Wilander a câștigat French Openul. A trebuit să fac niște completări la secțiunea „Wilander" din cartea mea neagră.

Am văzut că Stefan Edberg în general preferă să dea voleuri cu forehandul pe diagonala terenului. Am notat că reverul său cu o mână era unul dintre cele mai bune din domeniu (celălalt era al lui Lendl). Dar am mai notat și că forehandul său nu era un avantaj pentru el – extrem de slab pentru un jucător de top. Gripul său era prost și, în ansamblu lovitura nu era nici pe departe la fel de impresionantă ca restul arsenalului său. Crede-mă, am notat asta pentru că aveam foarte puține lucruri negative de notat despre el.

Am continuat să notez toate micile detalii pe care le observam. Apoi, când se apropia un meci împotriva unui jucător, îmi verificam carnețelul și vedeam ce scrisesem acolo. Era ca atunci când țineam evidența în baseball; pe aruncător îl ajută să cunoască intențiile celui care lovește mingea, iar pe acesta, să știe ce-i place unui aruncător să facă în anumite situații. Mi-a dat o imagine bună despre ceea ce trebuie să mă aștept și m-a ajutat să mă gândesc la ceea ce trebuie să fac pentru a-l împiedica pe adversar să dea loviturile pe care le stăpânește el cel mai bine.

Fii un bun cercetaș

Fă-ți propria cercetare. Când ești la club sau pe terenurile publice, urmărind un meci cu jucători cu care te aștepți să te confrunți în viitor, fii atent. Unde fac greșeli? Ce lovituri le plac? Le ies smeciurile, dar ratează voleurile? Reușesc o lovitură în unghi cu forehandul, în diagonală, dar ratează lovitura în lungul liniei? Se apropie rapid de fileu, dar schimbă lent direcția?

Au un prim serviciu excelent și un al doilea dezastruos? Sunt consecvenți cu loviturile cu reverul, cu excepția situațiilor de atac? Vin la fileu la mingile scurte? Pot să dea o lovitură în apropiere de fileu, și are aceasta efect de jos în sus sau e tăiată? Când trimit mingea în terenul adversarului, o fac cu o lovitură în diagonală sau

cu un lung de linie? Sau cu un rever? Cât de slab este reverul lor? Și *ce se întâmplă când sunt sub presiune?*

Caută tipare în jocul lor. Cum câștigă puncte? Cum le pierd? Care e stilul lor de joc?

Uită-te la un set și ține socoteala. Când pierd sau câștigă un punct, notează-ți. Ține minte cum procedează la mingea de game sau de set. Vei observa care sunt punctele lor slabe și cele forte. E parte din ceea ce vei folosi înainte de meci, când te pregătești, și în timpul meciului, când decizi cum să joci.

Cunoaște-te pe tine însuți (și jocul tău de tenis)

Fă cu tine ceea ce faci și cu alții. Învață despre jocul tău. S-ar putea să crezi că-ți știi punctele forte și slăbiciunile, dar probabil că nu ești atât de slab (sau de bun) pe cât crezi. Ia notițe după un meci sau pune-ți un prieten să se uite la unul dintre seturile tale și să țină socoteala a „cine ce face cui".

Ia o lecție de la unul dintre profesioniștii de la clubul tău. Nu mă refer însă la tipul clasic de lecție predată pe teren. Stați la o cafea și roagă-l sau roag-o să-ți spună ce i-ar recomanda unui alt jucător să facă ca să te bată. La ce ești vulnerabil? Care-ți sunt punctele forte? Pune-i să-ți analizeze jocul (și pe cel al adversarului, dacă tot veni vorba). Și plătește-i pentru timpul alocat – e la fel de prețios ca și cel petrecut pe teren.

Când joci un meci, pune-ți un prieten să țină evidența jocului tău. Află câte duble greșeli, câte greșeli neforțate și câte mingi câștigătoare ai avut. Crede-mă, e de o importanță vitală pentru un jucător care gândește. De fapt, o companie din Florida tocmai a început să producă un computer de buzunar care-ți permite să faci exact asta. Analizatorul de Tenis îți oferă informații despre motivele pentru care ai câștigat sau pierdut. Dacă ești prea ocupat

să le notezi, acesta va ține scorul pentru tine. Este recunoașterea importanței de a ști cine ce face cui.

„Prost e cel care nu știe ce nu știe"
- Anonim

Consider că cei mai eficienți atleți sunt cei care-și știu *slăbiciunile*. Bineînțeles că știu ce *pot* să facă. Dar, la fel de important, ei știu și ce *nu pot* să facă.

Șarpele a fost un bun exemplu în acest sens. Își știa limitele și le evita. Știa că nu putea să arunce lung prea bine, așa că a exersat șutul de la doisprezece sau șaisprezece metri până la perfecțiune. Știa că era lent, așa că, atunci când rămânea în urmă sau era blocat în plină fază de atac, prefera să fie sancționat decât să riște o greșeală stupidă începând să alerge.

Se uita să vadă dacă are cui să arunce și, dacă nu, era dispus să accepte înfrângerea. Nu risca stupid încercând ceva de care știa că nu e în stare. Stabler era un atlet foarte inteligent. Își maximiza punctele forte.

Dar, la fel de important, își reducea la minimum slăbiciunile. (Sună cunoscut? Maximizează, minimizează.) Și era puternic, ceva de speriat. N-are cum să nu-ți placă această combinație. Doar datorită ei Raiders au câștigat un Super Bowl, nu? Pe tot parcursul anilor '80, Joe Montana a făcut la fel. Știa ce poate să facă și ce nu. Eu am încercat să aduc și pe terenul de tenis aceste atribute, și la fel ar trebui să faci și tu.

O mai bună înțelegere a propriului joc (având feedback și din partea unui profesionist de la club) te va ajuta să obții rezultate mai bune. Vei înțelege mult mai bine acele aspecte la care trebuie să lucrezi. Tactica ta pe teren va deveni mult mai calculată și mai puțin supusă întâmplării.

la notiţe şi în timpul meciului, şi după

Mai recomand şi să-ţi scoţi din geantă carneţelul cu notiţe în timpul schimbării jumătăţii de teren şi să scrii toate ideile care îţi vin în minte, pe măsură ce se derulează meciul. Cu cât faci mai des acest lucru, cu atât vei fi ca un computer care înregistrează informaţii despre cine ce face cui.

Şi, desigur, cel mai bun moment dintre toate pentru înregistrarea informaţiilor necesare este imediat după meci. *Întotdeauna petrece-ţi puţin timp recapitulând ceea ce tocmai s-a petrecut în timpul meciului. Evaluează-te singur şi trage nişte concluzii despre ce ai făcut bine şi ce nu. Completează cu date despre adversarul tău. De ce ai câştigat sau ai pierdut?* E uimitor cât de receptiv poţi fi dacă pur şi simplu te hotărăşti să te concentrezi pe asta.

Adunând toate aceste informaţii înainte, în timpul şi după un meci, vei vrea să le foloseşti în avantajul tău. Ajungem şi la asta imediat.

A trage concluziile greşite

Am ţinut acel carneţel cu rapoartele şi analizele mele până în 1986. Apoi, am început să observ că sunt prea influenţat de încrederea mea învictorie. Vedeam pe teren pe cineva care nu arăta foarte în formă şi mă gândeam: „Hei, n-am cum să pierd în faţa tipului ăstuia. Joacă fix ca un instalator!"

Reacţia mea faţă de Wilander a fost un exemplu. Nu credeam că e un instalator, doar că nu credeam că are ceva special. Exact atitudinea greşită înainte să începi un meci. Sau făceam exact opusul. Îl vedeam pe Becker şi mă surprindeam gândind: „Sfinte Sisoe, n-am cum să-l bat pe tipul ăsta. Joacă excelent!" Nu e bine să începi un meci gândindu-te că n-ai cum să-l câştigi.

Nu voiam să mai plec de la altă premisă decât aceea că pot să câștig doar dacă dau totul din mine, fizic și mental, că trebuie să lupt ca un nebun în fiecare meci. Așa că am încetat să-mi mai analizez singur adversarii. L-am rugat pe antrenorul meu, Tom Chivington, să preia această sarcină. A început munca de cercetare în locul meu, oferindu-mi un profil al jucătorului înaintea unui meci.

Pentru propriile tale rapoarte de cercetare, limitează-te la esențial. Puncte forte. Puncte slabe. Tipare. Greșeli neforțate. Lovituri preferate în anumite situații. Poți să o faci în timp ce te uiți la un meci. Poți să o faci în timp ce joci un meci. Poți să o faci după un meci. Dar fă-o. Știind „cine ce face cui", poți să câștigi un avantaj enorm. Iată un exemplu excelent despre cum am folosit acel avantaj pentru a-l învinge pe un bun prieten.

Cifrul pentru încuietoarea lui Krickstein

Acum doi ani, m-am confruntat cu Aaron Krickstein într-un turneu în Brisbane, Australia. Ne înțelegem bine în afara terenului și ne antrenăm împreună ocazional, dar, în timpul unui meci, el nu e pentru mine decât unul dintre acei tipi care încearcă să ia mâncarea de la gura copiilor mei. La fel ca oricare alt jucător cu care m-am confruntat, încearcă să mă bată măr și să mă trimită acasă cu coada între picioare. Nu-mi e greu să mă motivez să-l bat, dar îmi e greu să fac față acelui forehand-bombă pe care Aaron și l-a perfecționat. Controlează jocul cu el, lovind cu dibăcie mingi câștigătoare de la linia de serviciu și, în general, obligându-mă să intru în defensivă la orice punct.

Nu prea avusesem noroc cu el în ultimii ani, pentru că nu reușeam să-mi dau seama cum să-i neutralizez acea forță. Mă făcea să alerg dintr-un colț în altul al terenului

până când începea atacul și dădea o minge câștigătoare. Și-mi făcea din nou același lucru în Brisbane.

Apoi, ceva s-a întâmplat când se disputa un punct care mi-a atras atenția. Am lovit o minge tăiată cu reverul care a aterizat scurt, fără să vreau, în direcția forehandului său. A alergat să o prindă și a lovit-o. Dar nimic special, doar un forehand de rutină, nu lovitura lui monstruoasă pe care o dezlănțuia de obicei. Am încercat din nou puțin mai târziu. De data aceasta, am lovit intenționat o minge moale scurtă către forehandul său. A alergat să o prindă. A returnat-o fără prea multă bătaie de cap pentru mine. Mi s-a aprins un beculeț.

Eram eu nebun? Lui Krickstein îi plăcea la nebunie să stea la linia de serviciu, unde mingea venea drept și putea să o lovească cu acel imens efect de rotire. Pentru el, era ca și cum juca T-ball. Dar, cu o lovitură moale, tăiată, care a aterizat chiar în interiorul liniei de serviciu, și-a pierdut lovitura preferată. Nu mai putea lovi de sus mingea, pentru că aceasta avea traiectoria joasă. Asta însemna că nu mai putea să-i imprime acel efect incredibil de rotire. Și era moale, așa că asta nu-i mai permitea să aibă viteză. Lovea dintr-o poziție incomodă și era în continuă mișcare.

Nu putea încerca o lovitură forțată și nu-i reușea nicio minge câștigătoare. Mi-a oferit în schimb mingea pe care o puteam juca și pe care i-o trimiteam adânc, pentru reverul său. Dintr-odată, nu mai era bine plasat pentru lovitura preferată și trimitea o mingea care nu era ceea ce ar fi vrut el. O returna slab și eu asta așteptam. Din acel moment, totul a devenit ușor.

Recompensa

Am aplicat o parte din formulă, așa cum ar trebui să faci și tu cu adversarii tăi. Am redus din forța incredibilă a forehandului lui Krickstein pe care o avea lovind de

pe linia de fund și am amplificat un aspect mai slab al jocului său. Dintr-odată, îl obligam să încerce să mă bată cu un rever care nu era la fel de puternic, în schimbul acelui forehand de talie mondială. Conducea în primul set cu 3-2 când mi-am dat seama de acest lucru. Apoi, am câștigat șase game-uri la rând și am înaintat spre victorie în două seturi, câștigând 32 400 de dolari. Știind „cine ce face cui" și fiind capabil să profit de pe urma acestui lucru, am găsit antidot pentru principalul lui atu.

Poate crezi că am fost cam fraier că nu mi-am dat seama mai devreme? Am fost atât de îngrijorat din cauza forehandului său, încât nu mi-a trecut prin cap că ar trebui să-l fac să-și plaseze lovitura preferată dintr-o poziție diferită, mai ales dintr-una *mai apropiată* de fileu. Am descoperit asta întâmplător. Dar odată ce mi-am dat seama de asta, am profitat la maximum.

Ei bine, iată cum am folosit datele despre stilul de joc al unui tenisman împotriva sa. Recunoaștere. Analiză. Profit. Mai departe, lasă-mă să-ți spun cifrul la încuietoarea jucătorilor cu care te confrunți în turnee, în meciuri eliminatorii și în jocurile obișnuite de marți. Când te confrunți cu un stil sau o problemă speciale, vei ști care sunt cele mai bune opțiuni pentru tine pentru a ști să profiți de pe urma lor.

În continuare: Ce să faci și când să o faci.

8

Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău

Identifică problema

Știi care sunt jucătorii care-ți pun probleme, adversarul al cărui stil de joc sau al cărui gen de lovituri te scot cel mai adesea din joc. În cazul tău, ar putea fi vorba despre un Jucător de Serviciu-Voleu sau un Retriever*. Ar putea fi un stângaci care întotdeauna îți face probleme. Ar putea fi cineva care e foarte rapid pe teren, care țâșnește dintr-un colț în altul al terenului sau cineva cu un prim serviciu puternic. Și, desigur, acei jucători în care se regăsește o combinație a acestor abilități.

Fiecare jucător la fiecare nivel are cel puțin un adversar al cărui stil îi dă bătăi de cap. Îți vei spune: „Jocul său pur și simplu nu se potrivește cu al meu". Pentru

* Jucător care încearcă să returneze cât mai multe mingi, contând pe greșeala adversarului, pe care îl împiedică să aibă mingi câștigătoare. (n.t.)

mine, acel adversar e Ivan Lendl. Nu l-am bătut niciodată. La ultima numărătoare, eram la 0 pe viaţă. Pentru mine, el e versiunea lui Dark Vader în tenis. Fiul meu, Zack, chiar mi-a dat un dinozaur de jucărie să-l port cu mine în geantă când joc împotriva lui. „Poate o să-l sperii, tati." Sper să fie aşa. Când Ivan mă vede ieşind pe teren să joc cu el, cred că îi e greu să nu saliveze de plăcere. M-a bătut fix de şaisprezece ori.

În turneu, să-ţi baţi jucătorul „nemesis" este şi mai dificil, pentru că profesioniştii îşi duc stilul lor special de joc la un nivel atât de înalt de dexteritate, încât e greu să găseşti vreo breşă în armura lor. În al doilea rând, când reuşeşti să-i faci să nu dea cele mai bune lovituri ale lor, următoarele ca nivel sunt tot al naibii de bune. De aceea îmi e atât de greu să-l bat pe Lendl.

Când îl forţez să iasă din jocul lui de categoria A, mă bate cu jocul lui de categoria B. Şi Ivan nu are vreun joc de categorie C. Din fericire, nu trebuie să-mi câştig existenţa jucând doar cu Lendl. Şi nici tu. Totuşi, există adversari care-ţi dau bătăi de cap exact cum îmi dă el mie. Şi împotriva acelor jucători ţine cont de ceea ce urmează să-ţi spun.

Stilul jucătorului tipic de weekend sau de club e unidimensional. E chiar uşor să-l descifrezi. De obicei, are o singură lovitură care îi place şi e foarte bun când o execută. Joacă un stil anume şi mizează pe el. Fă-l să-şi schimbe stilul sau fă-l să nu poată da lovitura lui preferată şi vei câştiga, pentru că următoarea pe listă nu e nici pe departe la fel de eficientă. De fapt, probabil că e destul de proastă. Aşadar, cum faci asta?

Mai întâi, veştile proaste

Iată care e adevărul. În unele zile, nu vei fi în stare de nimic. *Nu* vei putea să întorci lucrurile în favoarea ta. Adversarul tău îşi va face cu succes treaba şi tu vei pierde.

Îţi va ataca slăbiciunile cu succes şi te va face să joci după jocul lui, în ritmul lui, şi tu vei pierde. În *unele* zile, nu vei câştiga indiferent de ce ai face. Am învăţat prea bine această lecţie cu Lendl.

Acum, veştile bune

Să-ţi spun ce altceva am învăţat şi aplic absolut de fiecare dată când ies pe teren pentru competiţie. În cele mai multe cazuri, există o modalitatea de a câştiga. Pur şi simplu, trebuie să-ţi dai seama care e aceea. Jucătorii de club nu cred asta. Probabil că nici tu nu crezi. Şi dacă nu crezi, e pentru că ai căzut într-o capcană obişnuită.

Nu supraestima sau nu subestima

Jucătorul mediu tinde să înceapă majoritatea meciurilor abordându-le dintr-un unghi greşit. Crede că loviturile drăguţe înseamnă ceva. Presupune că exerciţiile pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice înseamnă mai mult decât reprezintă în realitate. Presupune că adversarul cu mai multe abilităţi înnăscute sau mai multă experienţă probabil va câştiga. Crede că rezultatele trecute dictează rezultatele viitoare. Acest gen de gândire te va duce la înfrângere, pentru că te va purta spre concluzii greşite.

De aceea a trebuit să mă opresc să-i mai analizez eu pe jucători şi, în schimb, să-l rog pe antrenorul meu să facă asta. Începusem să fac presupuneri legate de cine va câştiga sau va pierde. Începusem să-i supraestimez sau să-i subestimez pe jucători. Drept urmare, fie presupuneam că o să câştig, fie că o să pierd. A presupune că o să câştigi te va face să pierzi, la fel şi dacă presupui că o să pierzi.

Singurul lucru pe care voiam să-l presupun era următorul: puteam să câștig orice meci în fața oricui dacă munceam din greu pe teren, din punct de vedere fizic. Dar, mai presus de asta, puteam să câștig dacă munceam din greu din punct de vedere psihologic. Când merg să joc un meci, îmi iau pachețelul de prânz și casca de protecție și mă aștept să fac ceva pentru a-mi câștiga leafa. Am ajuns să consider că nu ține de adversarul meu dacă eu câștig sau pierd. În majoritatea situațiilor, *ține de mine. Și în cazul tău, ține de tine.*

Așadar, dacă e adevărat, de ce nu l-am bătut pe Lendl? Simplu. Am avut mai multe șanse și le-am dat cu piciorul. În partea a treia, când vorbesc despre cum te joci cu mintea adversarului, explic cum cineva ca Lendl va încerca să te învingă mai întâi cu racheta. Dacă asta nu merge, te va bate cu strategia. În acele zile când puteam să-l înving fizic, el mă bătea la nivel emoțional sau mental. E un maestru la așa ceva. Dar ideea e că *aș fi putut* să-l bat. Știa cum să preia din nou controlul asupra jocului, dacă îi scăpase. Data viitoare o să am o nouă șansă.

A ști „cine ce face cui" îți permite să-ți pui toate opțiunile în perspectivă și să o valorifici pe cea mai bună dintre ele. În continuare, îți voi spune cum să profiți de următoarele tipuri de jucători, lovituri sau situații care ar putea să-ți dea bătăi de cap pe teren. Acestea sunt:

Retrieverul
Jucătorul de viteză
Atacul pe reverul tău
Serviciul
Returul de serviciu
Jucătorul de serviciu-voleu
Serviciul slab
Serviciul stângaciului
Ghiuleaua

Retrieverul

Știi cine sunt Retrieverii cu care joci. De fapt, poți chiar tu să fii unul. Nu te simți prost. Și eu am fost acuzat, ocazional, că sunt un Retriever. Un meci pe care l-am jucat cu Boris Becker în semifinala campionatului Triftway ATP din 1989, în Cincinatti, a fost descris „ca și cum te-ai uita la un om care aleargă o găină cu un băț". Eu eram găina. Boris era cel cu bățul.

Poate că descrierea era adecvată, dar găina a câștigat meciul în trei seturi returnând și iar returnând toate mingile. În acea zi, am fost un Retriever măreț. De fapt, în cele din urmă am câștigat turneul, trecând de Sampras, Chang și Edberg.

Pentru a clarifica lucrurile, hai să cădem de acord în privința a ceea ce este un Retriever. La bază, Retrieverul obișnuit (cunoscut și ca Pusher, Iepure sau Golden Retriever) stă pe linia de serviciu și returnează *toate mingile*. Nu are nici ritm, nici adâncime, nici efect sau unghiuri. Nu urcă niciodată la fileu. Dar te scoate din minți!

Totul este returnat. Aleargă după fiecare minge și o face încontinuu. Este lipit de linia de serviciu și stă acolo toată ziua. Pe măsură ce Retrieverii își perfecționează jocul, pot să înceapă să lucreze la efect, adâncime și/ sau la ritm. Dar, la bază, planul lor de joc rămâne exact același: *să returneze toate mingile*.

Bloopsterul sau Moonballerul* reprezintă variante mai rafinate ale Retrieverului. Harold Solomon a perfecționat acest stil, iar Andrea Yeager a devenit foarte bun la el – să lovești mingile înalt peste fileu, adânc în careul tău, cu efect de jos în sus. În prezent, Thomas Muster și Jose Higueras folosesc deseori acest stil. Stau pe teren și pur și simplu continuă să lovească în forță, lovituri grele cu efect de jos în sus, care sar la nivelul umărului.

---

* Termeni specifici, care descriu mingi trimise înalt, cu diferite efecte. (n.r.)

Moonballerii sunt enervanți pentru că te hipnotizează. Tu stai acolo și, în scurtă vreme, încetezi să mai gândești. Moonballerii continuă să-ți ridice mingea fără greșeli. Iar și iar. Sunt asemenea Retrieverilor obișnuiți pentru că îți pun serios la încercare răbdarea. Diferența principală dintre Moonballeri și Retrieverul tipic e că Moonballerii îți întorc mereu mingea cu *aceeași* lovitură: marea buclă.

Stilul de joc al unui Retriever poate să fie foarte eficient împotriva unui adversar care nu știe cum să-l descifreze sau care se enervează. Boris s-a enervat. Spre finalul meciului din Cincinnati, tot ce voia era să iasă de pe teren și să ia ceva pentru durerea de cap. Era pregătit să piardă.

Retrieverul obișnuit

Iată cum se văd lucrurile de la nivelul de club. Mă uitam la un meci între doi jucători de nivel 4.0 la San Francisco Tennis Club după un antrenament desfășurat acolo. Unul dintre jucători e un Retriever clasic. Numele lui e Mason Grigsby, dar porecla lui e Marele Grigsby, pentru că e atât de lipit de linia de fund a terenului. Mă uitam relaxat la meci, când s-a jucat următorul punct. În timpul schimbului, adversarul lui a dat o lovitură joasă, iar Marele Grigsby s-a repezit la fileu. Nu credeam că are vreo șansă să o prindă, dar a reușit și a întors-o spre linia de fund a terenului advers.

Marele Grigsby se afla acum la fileu, în poziția de a încheia punctul. Asta mă gândeam eu. Spre surprinderea mea (și înainte chiar ca mingea trimisă de el să aterizeze), s-a întors la siguranța liniei de serviciu. Un *Retriever clasic*. Se afla la un metru de fileu și s-a întors pe linia de fund, fără măcar să aștepte să vadă ce minge va trimite adversarul său. Nu voia niciunde lângă fileu. Linia de serviciu era zona sa de siguranță. Acest stil de joc este tipic pentru un Retriever și poate să te scoată din minți dacă nu știi cum să-l abordezi.

E greu să bați un Retriever, pentru că punctele se prelungesc la nesfârșit și îți împing până la extrem limita răbdării. Bjorn Borg și Chris Evert au fost cei mai buni din

toate timpurile la acest lucru. Astăzi, cei mai buni sunt Alberto Mancini, Todd Witsken şi Michael Chang, înainte ca cel din urmă să-şi adauge în arsenal puţină înaintare la fileu. Toţi sunt specializaţi în stilul „totul-se-returnează".

Chang mai ales se evidenţiază ca fiind foarte dur, pentru că poate să ajungă la absolut orice minge. Muşchii gambelor şi ai coapselor sunt atât de dezvoltaţi, încât arată ca şi cum ar aparţine unei persoane de două ori mai mari decât el şi îi permit să prindă o viteză nemaipomenită, precum şi o rază enormă de acoperire, poate cea mai bună faţă de toţi jucătorii din lume. Se spune că, atunci când Michael era copil, putea să-şi întreacă umbra. Problema mea e că încă poate să-mi întreacă majoritatea loviturilor. Totuşi, numai viteza nu-ţi câştigă un meci. Iată cum joc eu cu el (şi l-am şi bătut) şi cum poţi să aplici tehnica mea împotriva Retrieverului tău preferat.

1. Răbdarea este cel mai bun aliat al tău

Succesul unui Retriever obişnuit are la bază aceleaşi principii ca picătura chinezească. E plictisitor. E repetitiv. E încet. Acelaşi lucru se petrece iar şi iar. Şi îţi vine să te urci pe pereţi. Retrieverilor le place la nebunie să-ţi retrimită mingile – ca un perete de care se resping. Le trimiţi mingea, iar ei ţi-o returnează. Te vor întrece. Te vor destabiliza. Şi vor rezista mai mult decât tine. Mintea ta începe s-o ia razna.

Pregăteşte-te să suferi

Când te duci la dentist, te pregăteşti mental. Îţi spui: „O să doară, dar n-o să dureze mult". Adopţi o anume atitudine. Când auzi „Deschide gura larg. Nu o să te doară deloc", eşti pregătit mental să suferi. Trebuie să faci acelaşi lucru şi cu un Retriever. Să te pregăteşti să suferi. Mentalitatea potrivită e importantă. Poate sau nu să te ajute la dentist, dar cu siguranţă te va ajuta împotriva unui Retriever.

E necesar să te pregăteşti pentru ce urmează, pentru că stilul unui Retriever îţi afectează mintea, la fel de mult ca orice altceva. La un meci împotriva acestui tip de jucător, trebuie să fii foarte pregătit şi conştient că orice raliu o să dureze. Va trebui să loveşti de patru sau de cinci sau de şase sau de şapte sau de mai multe ori decât trebuie în mod normal să loveşti. *Şi*, când dai o lovitură bună, aşteptându-te să fie o minge câştigătoare sau un retur slab, Retrieverul o să ţi-o întoarcă. Mental, trebuie să te pregăteşti pentru un schimb îndelungat de mingi. Trebuie să o ştii. Să o crezi. Să te aştepţi. Iată de ce.

Retrieverii pot fi plictisitori şi repetitivi, dar sunt, în acelaşi timp, consecvenţi şi răbdători. Consecvenţa este principala calitate a unui Retriever. La orice nivel de joc, aceasta este un bun valoros. La nivel de club, în rândul jucătorilor medii, poate fi cel mai valoros bun. E greu să frângi consecvenţa. În turneu, un jucător trebuie să dea mingi câştigătoare pentru a-l învinge pe un alt jucător. Totuşi, la aproape toate celelalte niveluri, cel care ţine cel mai mult mingea în joc de obicei câştigă, iar Retrieverii chiar menţin mingea în joc. Greşelile neforţate determină rezultatele mai mult decât o fac loviturile spectaculoase. Aceasta este cheia pentru jocul Retrieverilor. E, de asemenea, cheia pentru a-l înfrânge.

Poate că jocul Retrieverilor e consecvent, dar e, în acelaşi timp, limitat. Dacă ai răbdare şi ştii cum să profiţi de pe urma jocului lor, poţi să-i înfrângi. Este ceea ce i s-a întâmplat lui Chang. Alţi profesionişti au început să întoarcă jocul lui de pe linia de serviciu, tipic Retrieverilor, în favoarea lor. Au început să-i neutralizeze avantajul său de viteză (mai multe despre asta, în continuare) şi să-i exploateze jocul unidimensional. Până să-şi dezvolte înaintarea la fileu şi să-şi îmbunătăţească serva, Chang pierdea. Acum, câştigă din nou.

De ce pierzi în faţa unui Retriever

Retrieverul te bate pentru că alegi planul de joc greşit. Pe măsură ce tot mai multe mingi ţi se întorc, începi să

devii frustrat. Devii nerăbdător: Te străduiești mai mult. Încerci lovituri tot mai bune, mai adânci, mai în forță, mai în unghi. Ajungi să încerci lovituri de care nu ești capabil și nici nu ai fost vreodată. Încerci lovituri la care nu s-ar aventura nici McEnroe. Pusherul continuă să le returneze până când o dai în bară.

Ei continuă să returneze, știind că, în cele din urmă, tu vei face o greșeală neforțată. Sau e posibil să renunți pur și simplu și să începi și tu să returnezi. Vei pierde. Sunt mai buni la întors mingea decât tine. De aceea e important să-ți impui un cadru mental. Să recunoști că răbdarea e un aliat grozav când de cealaltă parte a terenului se află un Retriever.

După ce te-ai pregătit mental pentru o zi lungă, cu puncte care se prelungesc la nesfârșit, iată care sunt celelalte strategii care pot să întoarcă un meci cu un Pusher în favoarea ta.

2. Apropie-te de fileu

Principalul tău scop când joci împotriva unui Retriever este să-l faci să dea niște lovituri adevărate de tenis. În schimbul clasicului său „întoarce-o" sau „ține-o în joc", forțează-l să încerce ceva anume. *Scoate-l din zona lui de confort*. Prima modalitate de a face asta este să te apropii de fileu. Chiar dacă nu e stilul tău obișnuit de joc, trebuie *să înaintezi spre fileu*. Asta înseamnă că, atunci când primești o minge scurtă (chiar și una de nivel mediu), te apropii de fileu. Mergi în ofensivă, dar fă-o cum trebuie. Nu încercând să lovești mingi câștigătoare de pe linia de serviciu sau alte lovituri cu un procent redus, ci înaintează spre fileu când ți se ivește ocazia. Și uneori, chiar și atunci când nu ți se ivește.

Acest lucru îi forțează pe majoritatea Retrieverilor de weekend să iasă din zona lor de confort. Îi obligă să aleagă ce lovitură anume ar trebui să dea. Să dea în diagonală? Să dea lung de linie? Să lovească direct înspre tine? Un

lob? Dintr-odată, se confruntă cu necesitatea de a face o alegere rapidă.

Atenție, Retrieverilor nu le place să se gândească prea mult la astfel de lucruri! E mai ușor pur și simplu să facă schimb de mingi pe acel teren mare pe care li l-ai oferit stând pe linia de serviciu. Le oferă atâta spațiu pentru greșeală. Nu le face pe plac! Redu-le opțiunile, reducându-le ținta. Cred sincer că, dacă înaintezi la fileu chiar și fără să ai o rachetă în mână, tot poți să obții niște puncte de la un Retriever. Doar răsuflarea cuiva care stă acolo îi tulbură puțin. Dar ia-ți și racheta cu tine în cazul în care chiar nimeresc mingea peste fileu.

Un mic avertisment. Nu sugerez că trebui să alergi la fileu la fiecare început de punct (doar dacă îți place să faci asta). Fii selectiv. La mingi mai scurte, începe să te apropii. La mingile din careul de mijloc din partea ta, dacă ai o șansă reală pentru o lovitură decentă prin apropiere de fileu, ia în considerare înaintarea la fileu. O minge mai adâncă? Din când în când, doar pentru efectul-surpriză. Dar pe al doilea serviciu al Retrieverului? Bună idee. Pe primul lui serviciu? Acum o să începi să-l vezi devenind agitat. O să-ți placă ce o să vezi.

Evident, ce încerci tu să faci e să-i neliniștești, să-i faci să se uite la tine și nu la minge. O să înceapă să lovească grăbit și să rateze. Dintr-odată, o să înceapă să-ți ofere ceea ce la nivel ue club reprezintă cheia spre victorie: *greșeli neforțate*. Retrieverii care încep să facă greșeli neforțate vor pierde.

3. Fă-l pe Retriever să se apropie de fileu

Mai ai o opțiune cu Retrieverii și, din nou, scopul e să-i scoți din zona lor de confort, forțându-i să facă și altceva în afară de a se instala pe linia de serviciu.

Opțiunea presupune să-i atragi înspre fileu, așa cum am făcut eu cu Krickstein. Adu-i aproape. Fă-i să dea câteva lovituri de la fileu. Fă-i să-ți arate cum dau ei o

bună lovitură aproape de fileu, un bun voleu cu reverul (slabe şanse), câteva smeciuri (nu şi dacă e soare), câteva demivoleuri (dă-mi un telefon cu taxă inversă dacă se întâmplă asta) sau orice altceva. Făcând asta, i-ai distrus jocul de nivel A unui Retriever şi l-ai forţat să se bazeze pe jocul lui de nivel B.

Pentru a reuşi acest lucru, va trebui să dai câteva lovituri scurte. Dacă nu crezi că poţi da o lovitură de acest fel, exerseaz-o. Ţine minte, ai făcut-o accidental de nenumărate ori. Acum, încearcă să o faci dinadins. Pentru că, odată ce o faci, ai întins efectiv capcana. Retrieverul urăşte fileul.

Marele Grigsby încearcă un voleu

Îl mai ţii minte pe Marele Grigsby, Retrieverul la care mă uitam eu şi care a trebuit să se apropie de fileu? Iată restul poveştii. După ce s-a repezit la fileu şi a lovit lung mingea către adversar, s-a întors repede la linia de serviciu. Atunci, adversarul său a mai dat o *altă* scurtă. Marele Grigsby a venit a doua oară s-o încaseze. Şi din nou a lovit mingea peste fileu către linia de serviciu. Şi din nou s-a întors şi a alergat înapoi la linia de fund a terenului. Devenea interesant. Apoi, adversarul său a dat *a treia scurtă consecutivă*. Nu mai văzusem niciodată pe cineva care să dea trei scurte şi să-i iasă! Gândeşte-te! Oare urma o a patra?

Nu. Marele Grigsby a alergat încă o dată la fileu. Din cine ştie ce motiv, a decis în sfârşit că e timpul să profite de poziţia sa pe teren şi să încheie punctul. A dat un voleu. Sau cel puţin cred că a încercat să dea un voleu. Din lovitura sa, era greu să-ţi dai seama. Nu numai că a trimis mingea la un metru distanţă, dar şi-a terminat mişcarea lovind racheta în fileu. Acum începeam să înţeleg de ce se tot retrăgea în siguranţa liniei de serviciu.

A fost adus la fileu de trei ori consecutiv. De două ori s-a întors imediat în confortul liniei de serviciu. Se purta de parcă ar fi fost neregulamentar să te apropii de fileu. Mai târziu, l-am întrebat de ce nu a stat acolo de prima

dată. Mi-a spus (și asta e o cheie pentru a descifra jocul Retrieverilor): „Pur și simplu mă simt mai confortabil pe linia de serviciu". Din ceea ce văzusem, îi puteam înțelege modul de gândire. Scoate-i din zona lor de confort și vei câștiga.

4. Mai slab înseamnă mai puternic

În majoritatea cazurilor, un Retriever se hrănește cu ritmul tău. Îi place să ia ceea ce ai tu (energie sub forma unei mingi lovite cu forță) și să o întoarcă împotriva ta. Cu cât lovești mai tare mingea, cu atât mai puternic o va lovi și el! Numai că nu ei imprimă forța, ci tu. Și cu cât vei învârti mai tare racheta, cu atât vei fi mai predispus să faci o greșeală. Adversarul nu face decât să-și țină racheta în față (și cu noile corpuri de rachetă largi, e *tot* ce trebuie să facă) și, ca prin minune, mingea se întoarce și mai în forță. Nu e magie. E fizică. Aruncă o minge într-un perete fără vigoare, și așa ți se va întoarce. Dă-o *cu* puțină vigoare, și așa ți se va întoarce. În cazul unui Retriever, el este peretele și tu ești cel care imprimă vigoarea. De obicei, peretele câștigă.

Jucătorul de nivel mediu care se confruntă cu un Retriever cade în capcana de a încerca să lovească mingea din ce în ce mai tare pentru a câștiga punctul. Pusherul stă la linia de serviciu, trimițând înapoi lovitură după lovitură, toate trimise în forță. Le place asta pentru că știu că, în cele din urmă, vei da și mai tare și vei face o greșeală. În final, vei trimite o minge afară din teren sau o vei da în fileu. Iar Retrieverul nici măcar n-o să-ți zică „Mulțumesc" pentru că ai făcut toată treaba pentru el.

5. Lovește la început cu cel de-al doilea tău serviciu

Profesioniștilor care sunt și antrenori le place să spună că jucătorul mediu de weekend are două servicii de

bază: încet și mai încet. E un mare adevăr în asta. Dacă cineva aflat în turneu, precum Goran Ivanisevic, poate să trimită mingea cu 210 kilometri pe oră, jucătorul de weekend servește cu mai puțin de jumătate din acea viteză. Așa că nu te strădui prea mult să servești așa sau să dai mingi câștigătoare. Mai ales împotriva unui Retriever. De fapt, ia în calcul „al doilea serviciu" împotriva acestui gen de jucător.

Încă odată, îi scoate din ritm, îi face *pe ei* să încerce să-l stabilească. De fapt, îi va face chiar să încerce să direcționeze ei mingea. Nu le place asta. Când încep să stabilească ei ritmul, uită-te să vezi cum încep să curgă greșelile. Iar dacă vor reuși pur și simplu să-ți intercepteze serva slabă și să ți-o returneze, o vor trimite scurt. Când se întâmplă asta, pur și simplu vei fi primit un bilet de acces la fileu. Folosește-l.

Nu o lua în nume de rău

Să clarific un lucru la care e posibil să te fi gândit când am spus că Borg, Evert, Chang, Krickstein și alți jucători s-ar clasifica, per total, drept Retrieveri. Desigur, jucătorii de calibrul lor nu doar dau în minge sau o opresc din traiectoria ei și o trimit înapoi. Nu e nimic peiorativ când îi numesc Retrieveri. Au dus acel stil de joc la cel mai înalt nivel posibil. Dacă cineva înaintează la fileu, asta nu-i deranjează așa cum se întâmplă cu Retrieverii cu care joci tu.

Când mă apropii de fileu împotriva lui Michael Chang, crede-mă, are zece modalități prin care mă poate învinge. Problema e că, dacă nu vin la fileu, mă va face praf. Am jucat recent cu el în semifinala unui turneu și am pierdut primul set 6-0. În al doilea set, am început să înaintez spre fileu și am fost foarte aproape să-l câștig! De ce nu am început să mă apropii de fileu mai devreme? Asta mă întreb și eu. Oricum, dacă nu ești mai bun la stilul lor de joc decât ei, trebuie să vii cu altă modalitate de a-i învinge.

Data viitoare când joci cu un Retriever, încearcă să vii cu ceva din ce ți-am sugerat. Acordă-ți niște timp

pentru a te obișnui cu noua strategie. Învață să intuiești momentul când trebuie să faci ceva și ce anume te-ar pune pe tine în avantaj. Îți vor plăcea rezultatele. Și, pe măsură ce te obișnuiești mai mult, vei vedea cum ocaziile în care ai mingi de meci vor fi mai dese decât înainte.

Jucătorul de viteză

Ocazional, te confrunți cu un adversar care e extrem de rapid. Acesta dă scurte. Prinde loburile. Loviturile care-l scot de pe teren nu îi pun probleme. E ca un înotător abil. Țâșnește dintr-un colț în altul și te face să încerci tot mai mult o lovitură la care nu poate ajunge. Ce tot vorbesc. Va ajunge la *orice*. Și, până să dai acea minge câștigătoare (și doar una s-ar putea să și ai), vei fi comis o mulțime de greșeli neforțate.

Michael Chang are acest gen de viteză. Forțez o lovitură largă pe forehandul său și tot ajunge în spatele ei. O ajunge și o returnează. Eu o interceptez și lovesc un voleu larg pentru reverul său și deja jubilez. N-are cum să o ajungă la timp pentru a mai scoate ceva. Dar Chang *va* ajunge. El *va* lovi. Mă *va* bate cu o pasă. Viteză și acoperire formidabile. Foarte rapid.

Cine e Michael Chang-ul tău, acel jucător cu ritm neobișnuit? Iată o abordare chiar directă pentru a-i minimiza avantajul.

Nu-l lăsa pe un alergător să alerge

Jucătorilor de viteză le place să alerge și să lovească mingea în mișcare. Trimite-le larg mingea afară din careul de egalitate și ți-o vor întoarce cu un bun forehand în mișcare. Și la fel vor face și în partea cealaltă. Sunt chiar buni la asta, pentru că, la viteza lor, ajung o mulțime de mingi și reușesc să exerseze din plin.

Nu-i lăsa să-şi folosească viteza. Ia-le acest atu. Cum? Loveşte adânc, pe mijloc. Fă-i să se ferească de minge*. Dintr-odată, în loc să alerge spre minge (ceea ce ei adoră), îi forţezi să fugă *de* minge, să se dea la o parte de pe traiectoria ei. Vii peste ei şi nu-i laşi să-şi exploateze viteza. Gândeşte-te la ei, oriunde s-ar plasa, ca la o ţintă, ei fiind cercul din centrul ţintei.

Încetează să mai dai doar lovituri care ies din raza lor. Parte din succesul lor provine din greşeli pe care tu le faci încercând să loveşti o minge pe care ei să n-o ajungă. Nu încerca să faci în aşa fel încât lor să le fie mai greu să-ţi prindă mingea. Fă să fie mai uşor! Loveşte *spre* ei şi vezi ce se întâmplă. Vor începe să rateze loviturile. Vor începe să dea lovituri dezechilibrate. Tot mai des vor întoarce mai slab mingile.

Dar ţine minte că e important să foloseşti toate aceste tactici cu inteligenţă şi prudenţă. Când ai deprins o strategie care funcţionează, nu o folosi exclusiv. Combin-o cu alte strategii ale jocului tău. Lasă-ţi adversarul să se întrebe ce vei face. Rezultatele tale vor fi mai bune.

Atacul la reverul tău

Una dintre primele tactici în tenis pe care le foloseşte sau de care se loveşte fiecare jucător este „atacul la rever". Pentru majoritatea jucătorilor amatori, reverul e, în general, cel mai slab. Dacă se întâmplă să joci un meci împotriva unui jucător pe care nu l-ai mai văzut până atunci şi cu care n-ai avut ocazia să faci încălzirea (sau să-l spionezi), mai întâi şi mai întâi trebuie să-i testezi reverul. Automat. Majoritatea jucătorilor au un forehand mai bun decât reverul, inclusiv tu şi jucătorii cu care te vei confrunta.

---

* În original, *wheelhouse* – poziţie de lovire a mingii, între talie şi genunchi. (n.t.)

Așadar, ce faci dacă reverul tău este inegal și te confrunți cu un jucător care chiar îți exploatează slăbiciunile, care știe cum să-ți trimită neîncetat mingea numai pe partea ta slabă? Până să iei o lecție de la profesioniștii de la clubul tău și să o exersezi, există vreo metodă prin care poți minimiza pierderile? Da.

1. Fii precaut cu reverul tău

Când ești atacat pe rever, primul tău instinct e să încerci o lovitură mai bună decât cea pe care ești sigur. Încerci să te depășești pe tine însuți. În schimb, scazi sub nivelul tău. Când adversarul tău înaintează spre fileu, se face un scurtcircuit în mintea ta: „Criză. Pericol la fileu. Fă *ceva*!" Problema e că resursele cu care ai putea să „faci ceva" sunt limitate pe rever. Creierul îi transmite corpului să facă mai mult. Intri în panică și dai o minge chinuită care se duce în lung, departe sau în fileu.

În schimb, fă opusul. Gândește „mai puțin", nu „mai mult". Trimite mingea aia nenorocită peste fileu și înapoi pe teren. Nu te forța să dai marele retur de rever. Fii precaut. Fii răbdător cu reverul tău. Principala ta datorie e să eviți greșelile neforțate. Inițial, fă-l pe adversar să dea o lovitură, măcar să lovească mingea.

Dacă celălalt jucător îți întoarce un voleu din reverul tău precaut și îl transformă constant în minge câștigătoare, treci la alte opțiuni. Dar mai întâi, *fă-i să lovească mingea*. Și faci asta nu încercând să scoți din reverul tău mai mult decât e cazul. Asigură-te că reverul tău mediocru nu dă rateuri monumentale.

2. Când e cazul, evită reverul

Te gândești: „E prea evident". Ți-ar plăcea la nebunie să eviți fiecare lovitură pe care o primești pe rever, pentru

tot restul vieții tale. Dar important e să înțelegi când îl poți folosi cu *cea mai mare eficiență*.

Dacă adversarul tău îți trimite constant mingi pe rever, dar fără prea mult *ritm* sau *adâncime*, ia-o ca pe o ocazie să-ți folosești forehandul. Evită reverul și țintește. Lovește-o în plin. Când începi să câștigi avantaj de pe urma acestei oportunități, adversarul tău va încerca să dea o lovitură mai bună, una cu mai multă adâncime și ritm. Dacă îi reușește, atunci chiar ai o problemă, dar dacă i-ar ieși fără probleme, atunci nu ar trimite scurt sau fără ritm de la bun început. Sporește dificultatea loviturii pe care trebuie s-o întoarcă pentru reverul tău.

Din nou, e important să-ți alegi loviturile. Un jucător care va încearca să răspundă la fiecare lovitură trimisă pe reverul lui se va încurca, va lovi dezechilibrat și va pierde chiar și mai multe puncte – ca să nu mai punem la socoteală că va fi epuizat. Caută oportunități să eviți reverul când loviturile adversarului tău nu au adâncime sau ritm.

De asemenea, ține minte următorul lucru: a evita o minge lângă culoarul de la careul de avantaj (pentru un dreptaci) poate să te trimită mult în afara terenului. În situația asta, ar trebui să încerci o minge câștigătoare sau o minge forțată bine plasată. În caz contrar, poți să ajungi la mâna adversarului; i-ai lăsat întregul teren unde poate să țintească. Dacă eviți să lovești o minge în careul de serviciu (sau aproape de linia centrală), te trezești chiar în mijlocul terenului și nu trebuie să fii chiar așa ambițios cu lovitura pe care o dai.

3. Înaintează spre fileu

Adversarul tău nu te poate forța să dai cu reverul de pe linia de serviciu dacă ești la fileu. Chiar dacă voleul dat cu reverul este slab, în acea zi ar putea fi o îmbunătățire

față de loviturile cu pământul date cu reverul. Un voleu slab sau ratat adesea se transformă în punct.

Dacă pierzi multe puncte cu loviturile cu pământul date cu reverul, mută-te undeva pe teren de unde nu trebuie să dai lovituri cu pământul date cu reverul. Profită de ocaziile care ți se ivesc și *înaintează spre fileu.*

4. Atacă pe al doilea serviciu

Mai există o modalitate prin care poți să preiei ofensiva înainte ca adversarul tău să aibă șansa să insiste pe reverul tău. Îți oferă o șansă (adesea trecută cu vederea) de a ajunge la fileu. Majoritatea jucătorilor nu își gândesc „atacul" pe serva altcuiva. Totuși, dacă cel de-al doilea serviciu al adversarului e previzibil (adică orice înseamnă minge Nerf*), nu ar trebui să fie dificil să dai o lovitură care-ți permite să o urmărești până la fileu. Pur și simplu, stai cu un pas sau doi mai aproape de locul unde stai în mod normal pentru primire. Când răspunzi la serviciu, urmărește-o imediat la fileu.

Ți-ai scos acum din joc reverul vulnerabil și ți-ai și forțat adversarul să dea o lovitură mai dificilă.

Fii rezonabil. Nu încerca o minge câștigătoare când încerci o minge de apropiere de fileu pe al doilea serviciu al adversarului. Încearcă s-o plasezi. Trimite-o unde trebuie și chiar *pentru* reverul adversarului. Răsturnarea de situație reprezintă un joc cinstit. Vezi dacă-ți plac rezultatele.

Ține minte, asta presupune să abordezi inteligent tenisul. A testa și a încerca. A micșora poarta prin care un jucător poate să-ți atace punctele slabe și a găsi o modalitate să-i ataci tu punctele slabe.

---

* Nerf este, din 1969, o firmă americană producătoare de jucării, materialul folosit fiind foarte ușor, spongios. (n.t.)

5. Nu uita de lob

Mulţi jucători fac greşeala de a da iar şi iar o lovitură care nu funcţionează în cazul lor. Uneori, o ţin aşa tot meciul. Poate să fie un lung de linie, un serviciu tăiat, un voleu cu forehandul, o lovitură cu pământul dată cu forehandul sau un smeci. Sau o lovitură cu pământul dată cu reverul. Nu încetează să încerce să o facă să meargă. Dacă vezi că începi să scârţâi rău, trebuie să faci ceva, altfel vei pierde.

La un moment dat, e important să încetezi să mai încerci să-ţi corectezi lovitura şi să începi să câştigi nişte puncte. Şi cu un rever defectuos (nu contează din ce motiv), ai o altă opţiune când vezi că începi să pierzi game-uri: lobul.

Dacă adverarul înaintează spre fileu pe partea cu reverul tău şi nu ai mai dat o pasă de la cea reuşită accidental în timpul încălzirii, *adu-ţi aminte să execuţi un lob*. Află dacă adversarul poate să dea un smeci. Fă-o o dată. De două ori. De trei sau de patru ori. Poate că o să ameţească tot uitându-se în sus şi va trebui să se aşeze. Fă-l să-ţi arate că poate să dea un smeci. Nu o dată, ci în repetate rânduri. Şi de preferat ar fi să i-l trimiţi pe *reverul* său.

Dacă un adversar deştept vede că ai o anumită problemă, trebuie să-l împiedici să o exploateze. Trebuie să opreşti sângerarea şi poţi să faci asta ştiind care-ţi sunt alternativele şi cum le poţi folosi.

Serviciul

Întreabă-i pe experţi care e cea mai importantă lovitură în tenis şi îţi vor spune că e serva. Oare aşa e? Poate în turneu. Pentru jucătorii amatori, acest răspuns e îndoielnic. De câte ori tu sau adversarii tăi serviţi aşi sau mingi câştigătoare? De câte ori serviciul tău duce la

un retur care te pune într-o poziție favorabilă de care poți profita? Și, mai important, de câte ori câștigi pe serviciul tău? Probabil nu atât de des pe cât ar trebui.

Profesioniștii se așteaptă să câștige game-uri pe serviciul lor în patru din cinci cazuri. Procentajul meu în câștigarea pe propriul serviciu este de 77,9 la sută, și eu nu servesc grozav. Pete Sampras și Michael Stich pot să ajungă aproape de 90 la sută. Pentru jucătorii amatori, câștigul pe propriul serviciu este adesea în proporție de 50-50. Serva *poate* fi cea mai importantă lovitură, dar, pentru majoritatea jucătorilor amatori, nu e. Chiar și în tenisul feminin profesionist serva nu e un mare avantaj. Pentru Martina Navratilova (în perioada ei de vârf) și Steffi Graf, poate fi. Dar, în general, nu oferă atuul pe care l-ai aștepta de la „cea mai importantă lovitură din tenis".

Hei, nu sunt cârcotaș. În mod normal nu-mi controlez jocul prin intermediul serviciului meu. Totuși, mă descurc, așa că nu se întoarce împotriva mea. Fac asta printr-o bună plasare și având deseori succes cu primul serviciu.

Majoritatea jucătorilor de club își folosesc pur și simplu serva pentru a începe punctul. E unul dintre motivele pentru care sunt și atâtea câștiguri pe serviciul adversarului. Serva este lovitura cel mai greu de învățat și cel mai greu de lovit, *mai ales sub presiune*. De cele mai multe ori, serviciul tău probabil că nu face altceva decât să-i dea adversarului tăi șansa să preia imediat ofensiva. De ce? Pentru aproape toți jucătorii de club, returul de serviciu e o lovitură mai ușoară decât serva, mai ales cu rachetele mai performante. *Și mai ales sub presiune*.

Asta se întâmplă pentru că, de obicei, e mai ușor să *reacționezi* decât să *acționezi*, iar returul de serviciu este o reacție. O mișcare scurtă de lovire a mingii (ceva între mișcarea de lovire a mingii și stoparea ei) poate adesea să-l pună pe primitor în postura de a câștiga imediat un punct. Pune la socoteală ocazionalele duble greșeli ca momente esențiale (a ceda puncte și game-uri adversarului celui care servește) și vei putea

vedea de ce serviciul nu e avantajos pentru majoritatea jucătorilor, așa cum poate fi, în schimb, pentru cineva ca Pete Sampras, Michael Stich, Richard Krajicek sau Goran Ivanisevic.

Dacă există o lovitură din repertoriul tău la care poți lucra pentru a te ajuta în lupta ta, aceasta este serva. Pot să spun asta pentru că am văzut mulți jucători la cluburi și în parcuri publice din toată lumea, în ultimii douăzeci de ani. Dacă-ți poți dezvolta un serviciu pătrunzător, variat și pe care te poți baza, în curând vei juca cu adversari noi. Amicii tăi se vor sătura să tot piardă în fața ta. Dar succes! Jimmy Connors a încercat asta toată cariera sa și nu a reușit să-și dezvolte un serviciu amenințător. Dar a dezvoltat cel mai bun *retur* de serviciu din lume (până să apară Agassi) și, datorită lui, a câștigat mai mult de o sută de campionate. Așadar, în timp ce aștepți acea nouă și minunată armă, serva (aceea care va deveni „cea mai importantă lovitură în jocul tău"), mai e ceva ce trebuie să iei în considerare.

Returul de serviciu

Vreau să-ți spun care *poate* deveni cea mai importantă armă pentru tine, fără să depui prea mult efort. Este *returul tău de serviciu*. E mult mai ușor să ți-l îmbunătățești pe acesta decât să încerci să înveți cum să servești grozav. Cu un retur de serviciu puternic, pui constant presiune pe adversarul tău, profitând de servele lui slabe și neutralizându-i-le pe cele mai bune.

Returul de serviciu este o oportunitate să-ți ataci adversarul acolo unde este cel mai vulnerabil, scoțându-l din poziția de ofensivă și amenințându-l constant că poți să câștigi pe serviciul lui. Un jucător care se luptă tot timpul să câștige pe serviciul lui e ca un boxer prins în corzi. Se gândește doar cum să supraviețuiască. Mental și fizic, îți face foarte rău să știi că serva ta urmează

încontinuu să fie neutralizează sau întoarsă împotriva ta, că te lupți constant să eviți să pierzi punctul pe serviciul tău.

Cât de important poate fi? Întreabă-l pe Connors. Era capabil să neutralizeze serva adversarului și apoi să întoarcă punctul în avantajul său. La nivel de tenis profesionist, a făcut din returul de serviciu cea mai importantă lovitură a sa. Într-un an la Wimbledon, Jimmy a jucat cu Roscoe Tanner și a primit aproape 25 de ași. Și tot a câștigat meciul. A jucat grozav celelalte loviturile de serviciu și menținea mingea în joc până când reușea să o întoarcă în favoarea sa.

Un exemplu mai dramatic este finala de la Wimbledon din '92, dintre Andre Agassi și Goran Ivanisevici. Andre a primit *37* de ași. Asta înseamnă *nouă game-uri câștigate prin ași*. Apoi pune la socoteală și mingile de serviciu câștigătoare ale lui Goran și ajungi să te întrebi cum de a mai rezistat Andre în meci, darămite să mai și câștige. A câștigat pentru că returul său de serviciu e colosal, cel mai bun posibil, chiar mai bun decât al lui Connors – cel puțin după părerea lui John McEnroe, un jucător cu un serviciu grozav, care s-a confruntat cu amândoi.

Avem deci un meci grozav între un jucător care servește excepțional, care a reușit peste 200 de ași în turneu, și un jucător care are un retur de serviciu grozav. Cine a câștigat? Jucătorul cu returul de serviciu grozav. A ști care-ți sunt opțiunile pe returul de serviciu poate să ducă la rezultate rapide cu minimum de efort.

Vreau să-ți arăt cum să profiți de serva adversarului tău știind ce să faci cu returul tău de serviciu din punct de vedere tactic. Fie că e un serviciu puternic sau un voleu, un prim sau un al doilea serviciu slab sau orice altceva, vei fi capabil să le minimizezi serva și să-ți maximizezi returul de serviciu. Îți vor plăcea rezultatele.

Jucătorul de serviciu-voleu

Marii jucători de serviciu-voleu sunt incredibil de puternici pe game-urile lor. Cei ca Edberg și Ivanisevici (și McEnroe în perioada lui de vârf) te presează atât de mult să dai lovituri din ce în ce mai bune, încât șansele sunt în favoarea lor. Una e să dai în forță o pasă cu reverul când ești la fileu și e la începutul meciului. Alta e să încerci să dai o pasă grozavă la o minge de set sau de meci! La punctele importante, aș prefera să dau un voleu de aproape decât o pasă de pe linia de serviciu, având un adversar care acoperă toată suprafața din zona fileului.

Stefan este unul dintre cei mai dificili jucători. La fiecare punct, va da un serviciu-voleu. Te face să-ți folosești lovitura care ți se pare cea mai grea, încontinuu. Chiar dacă nu are un serviciu la fel de rapid ca a lui Becker, se mișcă atât de bine pe teren datorită mișcării pe care o face la serviciu, încât aproape întotdeauna lovește primul său voleu din interiorul liniei de serviciu. Pentru că serva sa are așa o mișcare de torsiune, are mai mult timp să ajungă în spatele ei. Și niciodată nu ratează voleul. Acele voleuri sunt ca niște albine care te atacă. Vin întruna și te înțeapă.

Adevărul în acest caz e că, atunci când un jucător de serviciu-voleu chiar joacă bine, va trebui să-ți iei la revedere de la masa ta de prânz. Dar nu renunța fără luptă, pentru că sunt tactici pe care le poți folosi pentru a schimba puțin acest stil de joc. Agassi le-a folosit cu succes în finalele de la Wimbledon și le poți folosi și tu în propriile tale meciuri. Nu vei face față atacurilor precum cele ale lui Ivanisevici, dar le vei face față jucătorilor capabili, care vin în spatele loviturii lor de serviciu și îți fac probleme. În continuare, îți voi prezenta tacticile pe care trebuie să le aplici. Știu că au efect pentru că le-am folosit împotriva lui Edberg, să-l învinge în semifinalele LA Openului din '91, când se situa pe locul 1 în lume.

1. Uită-te la obiectul corect aflat în mișcare, cu calm

Când adversarul se apropie de fileu pentru atac, stă în natura umană să te uiți la el și nu la minge. La *toate* nivelurile de joc – A, B sau C –, există o tendință automată să te uiți la jucătorul care e în atac. Dar jucătorul nu te atacă pe tine, *mingea* e cea care te atacă. Nu jucătorul vine la fileu, ci mingea. Stai cu ochii pe minge. Concentrează-te în totalitate pe minge.

Jucătorilor din taberele mele de tenis le spun să înceapă să se uite la minge cât mai devreme posibil. Începi să o urmărești de când e încă în cutie! Din nefericire, majoritatea jucătorilor la orice nivel își pierd atenția când o persoană vine spre ei în același timp cu o minge care zboară peste fileu. Concentrarea lor se mută de la minge la persoană.

Este aproape imposibil un schimb bun de pase când îl privești cu un ochi pe jucătorul care atacă și cu celălalt, mingea. De aceea atât de multe dintre returările sale sunt trimise larg, în lung sau scurt. *Donezi* punctul adversarului. Știu asta pentru că și eu am pus-o în aplicare de multe ori, mai ales împotriva lui McEnroe. Uneori înaintează spre fileu, alteori stă în spate. Așa că te ia prin surprindere și, dintr-odată, Mac trece în spatele unei lovituri de serviciu. Atunci fac ceva ce nu ar trebui. Îmi iau puțin privirea de pe minge. Dau un retur puțin grăbit. Și, chiar dacă reușesc să dau o minge tremurată peste fileu, el stă acolo și așteaptă. Cu Edberg (care nu a mai trecut în spatele loviturii de serviciu de când avea șapte ani), te aștepți la așa ceva și îți e puțin mai ușor să te concetrezi pe minge și să ai un balans normal.

Trebuie să-i blochezi pe cei care servesc așa cum îl bloca pe prinzător Jose Canseco, de la Texas Ranger. El vede doar mingea. Dacă nu ar face așa, ar rata de fiecare dată. Ted Williams, ultimul jucător ofensiv* cu o cotă de

---

* Batter. (n.t.)

400 într-un sezon, a spus că a stat cu privirea ațintită asupra mingii atât de tare, încât putea să vadă cusăturile mingii care se rostogolea către bază. *Așa* urmărești un obiect în mișcare.

Vei observa că se întâmplă ceva, pe măsură ce urmărirea mingii devine un automatism. Îl vezi *într-adevăr* pe cel care servește, dar periferic. Tu te concentrezi în special pe mingea de tenis. Îl vei vedea din ce în ce mai des pe jucătorul care atacă în câmpul vizual secundar. Pentru mulți jucători, e invers. Îl văd în prim-plan pe jucător și abia în plan secund văd și mingea.

Când vezi mingea mai clar, amintește-ți să rămâi calm; evită atacul de panică. Cu un jucător care se apropie de tine, există tendința accentuată de a lovi mai rapid, mai smucit. Ești mai predispus să-ți pierzi echilibrul și forma. Păstrează-ți calmul. Scopul tău principal, cel care va duce la cele mai bune rezultate, e să ai o mișcare cadențată, controlată, balansată și solidă de lovire a mingii. Genul de mișcare pe care probabil ai face-o dacă cel care servește *nu s-ar repezi la fileu.*

Concentrându-te mai mult pe minge și cu o mișcare mai puțin frenetică de lovire a acesteia, probabil că vei avea o mai bună priză. *Urmărește mingea, nu persoana care o lovește. Evită mișcarea smucită de lovire a mingii.* Ești acum în poziția de a începe să faci niște alegeri pentru returul tău de serviciu, care îi pot pune niște probleme adversarului tău grăbit să vină la fileu.

2. Returnează cu mai puțină vigoare

Când ești atacat la fileu, reacția naturală e să lovești mingea mai tare. Vrei să trimiți înapoi mingea pe lângă adversarul tău grăbit să vină la fileu înainte ca acesta să poată să acopere zona de la fileu. O reacție naturală, vechiul impuls „luptă sau fugi". Nu poți să alegi să fugi când ești la fileu, așa că lupți, iar reacția normală de luptă

este să lovești puternic. Domolește-te puțin pe returul tău de serviciu. Rezistă acelei nevoi de a lovi tare și rapid.

În primul rând, mișcarea rapidă și puternică de lovire a mingii duce la greșeli. Panicat să faci ceva imediat, nu faci decât să dai un punct. Dar, și mai mult, un bun jucător de serviciu-voleu poate să facă față ritmului tău (dacă reușești să trimiți mingea în careu) și să-l folosească lesne împotriva ta. Va ști unghiul de lovire a unui serviciu-voleu printr-o lovitură scurtă, clară, înainte ca tu să-ți fi încheiat mișcarea de lovire a mingii.

Un jucător de voleu slab mai are un mic avantaj când tu dai un retur ghiulea. Cum? Cea mai întâlnită greșeală pe care o face un jucător de voleu slab este să aibă o mișcare prea largă de lovire a mingii. Când trimiți mingea înapoi cu putere, nu mai are timp să se întindă și să imprime o mișcare prea largă de lovire a mingii. Pur și simplu întinde racheta, atinge mingea și găsește unghiul pentru un voleu. L-ai transformat într-un jucător de voleu mai bun decât este.

A returna cu mai puțină vigoare poate să te ajute să îndeplinești ceva ce poate fi mult mai important. Când adversarul tău ajunge la minge, aceasta va cădea sub linia fileului (sau cel puțin va fi în cădere). Adversarul tău grăbit să vină la fileu va trebui s-o ridice. A lovi o minge care este sub fileu este mult mai dificil decât a lovi una care e deasupra. Poate John McEnroe o poate trimite într-un unghi din care s-o transforme într-o minge câștigătoare, dar lasă-l pe adversarul tău să încerce. Pot să garantez că jucătorului de cealaltă parte a fileului nu-i va plăcea un retur jos, moale, în cădere. Voleul său (dacă îi reușește) nu va fi adânc, nu va fi jos și nu va fi o problemă.

Desigur, poți, de asemenea, să ridici acea minge care e în cădere sub fileu lovind-o cu efect de jos în sus. Lovitura „dipper" e mai greu de executat, dar la fel de eficientă. Oricum ar fi, are efect. Cel mai bine e să le combini. Din când în când, lovește cu mai puțină vigoare. Variindu-ți loviturile, nu îl lași pe adversar să ghicească ce urmează să faci.

3. Ţinteşte un retur chiar în adversarul tău

Când ajung la fileu împotriva lui Ivan Lendl, trebuie să fiu sigur că asigurarea mea de viaţă este plătită. Eu îl numesc Terminatorul. Una dintre tacticile sale e „înaintează şi distruge". Mai degrabă ar lovi înspre tine decât pe lângă tine. Desigur, majoritatea jucătorilor în turneu pot să facă faţă unei mingi direcţionate chiar spre ei de la linia de serviciu, dar Lendl o să-ţi trimită din când în când câte una chiar când e aproape. M-a lovit atât de tare odată, că mi-a rămas întipărit pe piept înscrisul „Wilson", invers şi cu susul în jos, o săptămână întreagă.

Dar e explicabil. În definitiv, un jucător care acoperă zona de la fileu încearcă, de fapt, să-ţi limiteze portiţele de ieşire. Îţi fură terenul (cu corpul lor) şi te forţează să loveşti către o ţintă mai mică. O modalitate de a scăpa este să îl ţinteşti chiar pe el. În fotbal, un running back* e menit să-i încercuiască pe cei care plachează. Când e nevoie, Eric Dickerson** va alerga cu capul înainte chiar către cel care plachează.

Lui Ivan nu-i e teamă să se apropie de un jucător grăbit să urce la fileu în propriul său stil. Vrea să nu uiţi că poate să dea în diagonala terenului. Poate să dea lung de linie. Poate să dea un lob. Sau ar putea foarte frumos să-ţi trimită mingea direct în stomac, cu o viteză de 160 de kilometri la oră. Poate să-l pună pe un jucător aflat la fileu în nenumărate situaţii stânjenitoare. Şi, lovindu-l, din când în când, din plin pe acel jucător, a mai adăugat încă ceva de care adversarul trebuie să-şi facă griji. Poţi să faci şi tu la fel. Nu fi politicos.

Un jucător care vrea să vină în urma loviturii de serviciu ar trebui să ia în calcul faptul că ţie nu ţi-e teamă să loveşti *în* el. Asta înseamnă că trebuie să ia în calcul încă o opţiune.

---

* Poziţie de ofensivă a unui jucător de fotbal american. (n.t.)

** Jucător de fotbal american, a jucat în National Football League timp de unsprezece sezoane, în anii 1980 şi 1990. Deţine recordul de yarzi parcurşi într-un singur sezon: 2 105, în 1984. (n.t.)

Când să o faci? Fă-o când celelalte opțiuni ale tale sunt limitate, când adversarul grăbit să urce la fileu a blocat loviturile mai ușoare și te-a forțat să dai lovituri mai dificile pentru a câștiga punctul. Atunci devine o țintă ușoară.

Și, pentru a nu te accidenta dintr-o mișcare de lovire a mingii prea tare, ține minte următoarele: când spun „Năpustește-te asupra ei", nu zic să spinteci mingea sau să ai o mișcare de lovire a mingii exagerată. Lovește-o din plin – străduiește-te să ai o mișcare de lovire a mingii de mare viteză, dar să nu pierzi controlul. Majoritatea jucătorilor tind să izbească mingea când vor să imprime viteză. Totul stă în brațe și în cap. Năpustește-te asupra ei, dar nu o distruge.

Fă-o suficient cât să-l țină în suspans pe adversarul tău grăbit să urce la fileu. Unul dintre beneficiile suplimentare este că acesta va avea tendința să lovească mingile care oricum ar fi ieșit de pe teren. Pentru că mingea vine spre ei cu mai mare viteză, pentru că acționează elementul-surpriză, pentru că e mai greu să aprecieze distanța unei mingi când aceasta vine chiar spre ei, jucătorii sunt mai predispuși să aibă o mișcare-reflex de lovire a mingii care vine direct spre ei, chiar dacă aceasta ar ieși de pe teren.

Ține minte următoarele despre fairplay. Nu e în regulă să lovești înspre cineva care nu-ți pune probleme. Cu alte cuvinte, dacă lovești un smeci de aproape sau dacă ai o altă opțiune prin care poți să dai ușor o minge câștigătoare, nu e în regulă să-l faci praf pe adversar doar ca să-i atragi atenția. Dar dacă te încercuiește și, pentru a câștiga punctul, nu ai alte opțiuni decât lovituri dificile, adversarul tău devine o țintă legitimă. Țintește-i buricul și trimite mingea.

4. Dă returul de serviciu pe diagonala terenului

Să-ți spun o regulă care se aplică în general oricând returnezi un serviciu, dar mai ales când cel care servește te atacă înaintând la fileu. *Dă returul de serviciu pe diagonala terenului* de câte ori poți.

E o idee bună să returnezi un serviciu pe diagonala terenului datorită elementelor implicate. Când încerci să dai un retur de serviciu în lung de linie, trebuie deja să ții cont de liniile de tușă. Te tentează să lovești larg. Dacă dai prea larg, chiar și cu puțin, asta te costă un punct fără a-l fi făcut pe adversar măcar să lovească mingea. De asemenea, după cum știi, fileul e mai sus la margini decât în centru. În final, ai mai mult teren disponibil atunci când lovești pe diagonală. Motive destul de serioase pentru a te întoarce la lovitura pe diagonală, nu? Mai mult teren, mai puțin fileu, nicio linie de tușă.

Dar mai e un avantaj pentru a lovi pe diagonală. Trimițându-ți returul de serviciu pe diagonală, îl forțezi pe adversarul care vine la fileu să dea un voleu mai dificil. Dacă vrea să lovească în teren deschis (*departe* de tine), *el* trebuie să dea un lung de linie. Brusc, trebuie să dea o lovitură care le oferă mai puțin teren, mai mult fileu și presupune luarea în calcul a liniei de tușă (asta se aplică atât pentru careul de egalitate, cât și pentru cel de avantaj). Sau poate să facă cealaltă alegere și să lovească mingea înspre tine. E în regulă – te scutește de alergătură.

Deci, ca regulă (și mai ales la puncte importante), alege lovitura pe diagonală când dai returi de serviciu. Rezultatele se vor vedea prin mai multe mingi pe care le menții în joc în favoare ta și mai multe voleuri ratate pentru adversarul care se apropie de fileu.

5. Învață să-ți placă lobul

Lobul este adesea evitat de jucătorii de club când returnează un serviciu pentru că e o lovitură care pare

dificilă din acea poziţie. Dă-i o şansă. Ţine minte, nici măcar nu trebuie să imprimi o mişcare de lovire a mingii. În mare, nu trebuie decât să blochezi mingea şi s-o trimiţi înapoi folosindu-te de viteza imprimată de adversar. Încearcă întotdeauna să trimiţi lobul pentru reverul acestuia. Va da rezultate.

Elementul-surpriză e ceea ce contează la această mişcare. Jucătorul de serviciu-voleu care ştie că vei tot încerca să dai pase va încerca să se apropie tot mai mult de fileu. Dacă din când în când dai câte un lob, îl vei obliga pe adversar să fie mai precaut şi să nu se apropie atât de mult de fileu. Când te confrunţi cu cineva care nu mai pleacă de lângă fileu, ridică un lob pentru reverul său. Nu o să poată să se mai fofileze.

Aceasta este o alegere pe care rar o vezi în turnee pentru că e dificil să returnezi cu un lob pe serviciul unui adversar şi pentru că, la acest nivel, loburile de obicei sunt contracarate de adversar fără probleme. Însă la nivel de club, lobul poate să fie o opţiune folositoare pentru returul de serviciu.

6. Combină strategiile

Tacticile pe care le-am sugerat aici vor da rezultate. Jucătorul de serviciu-voleu tinde să te facă să te plasezi în defensivă şi să fii într-o continuă alergătură. Nu apuci să prinzi un ritm şi nici să acţionezi. Adăugând ce am sugerat eu la ceea ce faci acum, vei reuşi să fii mai puţin previzibil, mai puţin defensiv şi mai variat. Îl vei forţa pe jucătorul de serviciu-voleu să muncească tot mai mult pentru a câştiga un punct. În cele din urmă, greşelile lui vor începe să se adune. Şi atunci vei câştiga.

De asemenea, să ai în vedere că punctele ajung mai repede la final într-un joc de serviciu-voleu. Situaţia poate să se agraveze dacă adversarul tău câştigă rapid puncte. Priveşte în perspectivă. Un punct e doar un punct, chiar dacă e un as sau un punct câştigat după o serie de douăzeci de lovituri. Dacă adversarul tău merge pe

serviciu-voleu şi câştigă puncte, stai calm şi ţine-ţi în frâu imboldul de a lovi cu furie.

Andre Agassi nu şi-a pierdut nicio clipă stăpânirea de sine când Ivanisevic tot dădea aşi la acel Wimbledon din '92. Andre a continuat să-şi vadă de loviturile lui pe returul de serviciu şi nu a lăsat ca punctele câştigate de Goran pe propriul serviciu să-l destabilizeze. Ar trebui să faci la fel. Păstrează-ţi cumpătul când adversarul tău începe să câştige punctele repede. Fă-l să dea lovituri variate. Nu-i oferi puncte pe tavă. Dacă poate să contracareze tot ceea ce încerci tu pe tot parcursul meciului, atunci merită să câştige. Dar slabe şanse.

Serviciul slab

Jucătorul care poate să întoarcă Serviciul slab al adversarului în propriul avantaj are un atu semnificativ. În propriul meu joc, serva mea acţionează *împotriva* mea astfel. Primul meu serviciu e destul de bun. Într-o zi în care sunt în formă, poate să fie eficient. Am jucat împotriva lui Agassi într-o semifinală Volvo, în 1991, şi am servit cincisprezece aşi şi am dat o mulţime de mingi câştigătoare pe serviciu, învingându-l în două seturi (6-1, 6-2). Dar asta se întâmplă cu primul meu serviciu. Cu cel de-al doilea, e altă poveste.

Cel de-al doilea serviciu al meu mă scoate din minţi. Întreaga mea carieră, cel de-al doilea serviciu a fost slab. Pur şi simplu nu am reuşit să repar acest lucru. Cu cel de-al doilea meu serviciu e puţin mai multă presiune, mai ales la punctele importante sau când ştiu că cel care primeşte este suficient de abil încât să întoarcă slăbiciunile mele în avantajul său. Cel de-al doilea serviciu al meu e groaznic şi chiar m-a tras în jos când am jucat cu adversari care ştiau cum să profite de el.

Lendl este cel mai bun (sau cel mai rău) în cazul meu. E ca Freddy Krueger când aşteaptă cel de-al doilea serviciu al meu. Pur şi simplu îl nimiceşte. Becker e încă

un jucător care se hrănește de pe urma celui de-al doilea serviciu. Și McEnroe o face – nu apelând la forță ca Lendl sau Becker, ci preluând mingea ușor, în treacăt, atacând la fileu. Oricum ar fi, ajung imediat în situația de a juca pentru a recupera ce am pierdut.

Așadar, ce se întâmplă? Pentru a mă proteja împotriva unui jucător care poate să profite de pe urma celei de-a doua serve, sunt forțat să mă asigur că primul meu serviciu e reușit. Pentru a face asta, trebuie să fiu mai precaut cu primul meu serviciu. Asta îi reduce eficacitatea. Poți să vezi evoluția. Știind cum să profite de cel de-al doilea serviciu (al meu), cel care primește (Lendl) m-a forțat să-mi schimb primul serviciu sau, în caz contrar, să suport consecințele. Din fericire, știu cum să-mi joc primul serviciu în avantajul meu; nu neapărat prin forță, dar printr-o bună direcție, consecvență și mișcare. Îmi exploatez la maximum primul serviciu pentru că adesea cel de-al doilea mă pune într-o poziție vulnerabilă.

Este ceea ce ar trebui să faci și tu cu un jucător al cărui serviciu secund e zero. Ar trebui să-l forțezi să fie mai precaut cu primul serviciu.

Serviciul de tip Nerf este probabil cel de care ai cel mai des parte la nivel de club. Fie că e un serviciu secund care e slab sau un prim serviciu care nu spune nimic, vei vedea mereu serviciul Nerf. Îl vei vedea mai ales în momentele importante din meci. Atunci când îl primești de la adversar, e foarte probabil ca acesta să aibă emoții și să dezvolte ceea ce se numește „cotul tenismanului" – o formă de trac specifică. Mingea trece de fileu fără nimic imprimat, fără viteză, adâncime sau efect. E ca și cum ai vedea nisipul scurgându-se într-o clepsidră. Durează o eternitate. Și e al naibii de greu să profiți de pe urma ei. Ai o ocazie pe care nu o poți întoarce în avantajul tău.

Problema e că o minge care pur și simplu te așteaptă s-o izbești trezește fiara din tine. Știi că ți-a surâs norocul. Dar, în loc să deschizi ușa, tu încerci să o smulgi din balamale. POC! Cât de tare poți! POC! Cât de spectaculos poți! POC! Cât de adânc poți! POC! În fileu. Greșeală

neforțată. O eroare prostească. În golf, se spune „prea multă crosă". O faci de câteva ori, devii ezitant și până la urmă îți schimbi tactica.

Foarte curând o să vezi un serviciu Nerf și o să dai un retur de serviciu Nerf. Începi să fii intimidat. Ți-a bătut ocazia la ușă, dar i-ai trimis-o înapoi adversarului. Urmează schimbul de mingi. Din când în când, mai îndrăznești să lovești feroce o minge slabă. Tot în fileu. Apoi te întorci la returul căldicel. Există o soluție. Iată care sunt tacticile pe care ar trebui să le folosești pentru a profita de un serviciu slab.

1. Stai în interiorul liniei de serviciu

Dacă aștepți serviciul slab stând în locul tău obișnuit pe sau după linia de fund, va trebui să alergi în față pentru a răspunde la un serviciu slab. Ai făcut ca lovitura ta să devină mai dificilă pentru că trebuie să te deplasezi mai mult pentru a ajunge la minge. Poziționează-te în teren, la vreo 60, poate 90 de centimetri de linia de fund, în funcție de cât de slab este cel care servește. Acum ești într-o poziție din care nu trebuie decât să te miști ușor în față pentru a prinde serva slabă și poți să ai o mișcare normală de lovire a mingii.

2. Fii în continuă mișcare

Cu cât e mai ușoară lovitura, cu atât jucătorul devine mai leneș. Nu doar că cei care stau la primire nu mai încearcă să se năpustească asupra mingii, dar renunță să mai facă ce e necesar pentru a lovi în forță. Au o mișcare ușoară de lovire a mingii, ca și cum ar încerca să prindă o pasăre colibri cu o plasă de fluturi – numai din încheietură și braț. Ca și cum creierul le-ar spune: „Hei, nu trebuie să te stresezi. E una ușoară. Ia o pauză!" Când primești un serviciu slab, tendința e de delăsare. Greșit.

Lenea se simte mai întâi la jocul de picioare. Văd paşi mari săltaţi sau nu văd niciun pas. Jucătorul pur şi simplu stă pe loc, aşteptând mingea să ajungă sau aşteaptă până în ultimul moment şi se împleticesc spre minge. În schimb, ar trebui să fii mereu în mişcare, făcând paşi mici, iuţi. Uită-te la picioarele lui Connors sau ale lui Lendl când se pregătesc pentru serva slabă. Uşor, rapid, pe vârful picioarelor. Pot să ajungă la minge şi să o atace cu mai multă consecvenţă, cu un balans mai bun şi cu o mult mai bună sincronizare. Pune-ţi picioarele în mişcare înainte să arunci mingea în sus. Stai uşor şi relaxat pe vârful picioarelor când simţi că urmează un serviciu slab.

3. Scurtează-ţi gripul şi backswingul*

Imboldul de a lovi o minge care pare uşoară („sitter"** sau „duck") va fi mai mic dacă ai o priză mai scurtă a rachetei. Asta va face ca mişcarea de lovire să fie mai scurtă şi te va ajuta să menţii controlul rachetei. Am văzut jucători care vin cu doisprezece sau cincisprezece centimetri înspre capul rachetei. E prea mult sau, cel puţin, nu e necesar. Vino cu cinci-opt centimetri înspre capul rachetei. Vei putea astfel să controlezi mult mai uşor lucrurile. Şi, psihologic, gripul mai scurt tinde să reducă tendinţa de a face o mişcare prea largă de lovire a mingii.

4. Loveşte cu racheta, nu cu egoul

Chiar şi după ce ai făcut tot ce am spus mai sus, tot vei face greşeli neforţate dacă nu-ţi controlezi imboldul de a spinteca mingea. Eu o numesc „a face ochii mari";

---

* Backswing - mişcarea de lovirea mingii, când duci racheta în spate. (n.t.)

** Sitter - lovitură prin care i se imprimă foarte puţină viteză mingii şi fără niciun efect. (n.t.)

jucătorul vede acel serviciu slab care așteaptă să fie nimicit, face ochii mari așteptându-l și în minte se produce un scurtcircuit. Rezultatul? Greșeală neforțată. Nu face ochii mari. Vrei doar să ai un retur bun, așa că lovește cu racheta, nu cu egoul. Și asta e valabil pentru orice minge de tip sitter – voleuri, smeciuri, lovituri cu pământul. Controlează-ți loviturile! De obicei, forța e chiar mai puțin importantă decât plasarea. Când începi să vezi acel serviciu secund, călduț, fă-ți o prioritate din a-ți „plasa" returul spre partea slabă a adversarului. Când jucătorul de pe cealaltă parte a fileului tot vede că întorci, cu succes și constant, în avantajul tău serva lui slabă, va începe să lucreze la primul lui serviciu. L-ai făcut să-și schimbe strategia. Avantaj pentru tine!

Serviciul stângaciului

Jucătorul stângaci are două avantaje față de tine, dacă ești dreptaci. Unul e în mintea ta, iar celălalt pe teren. Hai să ne uităm mai întâi la avantajul de pe teren.

Partea avantajoasă pentru serva unui stângaci este careul de avantaj. Acesta este careul unde poate servi mai ușor pentru reverul tău. Chiar poate să te alerge pe teren dacă e în stare să-și trimită larg serva. Careul avantajos pentru serviciu pentru un dreptaci este careul de egalitate. Din nou, pentru că e mai ușor să servești pentru reverul unui stângaci în careul de egalitate cu un serviciu căruia îi imprimi efect.

Așa că media e egală, nu? Pe de o parte, ai tu un avantaj la serviciu (careul de egalitate), pe de alta, stângaciul are un avantaj (careul de avantaj). Problema pentru un dreptaci e următoarea: mai multe puncte de avantaj* se câștigă în careul de avantaj. De unde crezi că i-a venit

---

* Advantage – la scorul de 40-40, când un jucător reușește un punct: „avantaj-serviciu" dacă punctul e câștigat de jucătorul care servește sau „avantaj-primire" dacă punctul e câștigat de jucătorul aflat la primire. (n.t.)

numele? Asta înseamnă că, în orice meci, un stângaci are mai multe șanse pentru puncte de meci în careul care îi avantajează serva. La acele puncte, chiar în momentele-cheie, poate să-l facă pe jucătorul dreptaci să iasă din careu.

Unui jucător dreptaci îi e mult mai greu să încerce să profite de pe urma stângaciului în careul de avantaj. Dacă totuși *încerci* să-l deplasezi pe stângaci mult din careul de avantaj, ești obligat să dai o lovitură mai dificilă (ai mai puțin teren disponibil, fileu mai înalt, un unghi mai complicat). Și chiar dacă reușești, mingea tot vine pe forehandul stângaciului (probabil partea sa mai puternică). Dacă lovești pentru reverul său, lovești chiar înspre el și îți lași adversarul stângaci în mijlocul terenului. Nu sunt chiar cele mai bune alegeri când vrei să ai un început bun și să obții punctul.

Din nou, va trebui să îi iei avantajul stângaciului scăzându-i forța. Iată cum să faci asta.

1. Apropie-te de culoar

Dacă te confrunți cu un stângaci care e constant capabil să te scoată din careul de avantaj servind larg pentru reverul tău, trebuie să trișezi. Prin asta, înțeleg să-l privezi de acel serviciu larg venind cât mai aproape de culoarul de la careul de avantaj. Îi reduce considerabil spațiul unde poate ținti când începi să trișezi cu reverul. Vino mai aproape de acel culoar (și câțiva pași mai în față sau mai aproape de fileu) când stai la primire.

Diagrama terenului de tenis

Aceasta poate fi mai grăitoare și e valabilă și în alte situații. În funcție de poziția ta în timpul disputării unui punct, cedezi părți de teren într-o măsură mai mică sau mai mare. Mă gândesc la asta ca la diagramele din *USA Today*. Dacă stai chiar în centrul liniei de serviciu a jumătății tale de teren, adversarul are două părți egale

înspre care poate ţinti: careul de egalitate şi careul de avantaj. Dacă te muţi spre dreapta, ce se întâmplă? Partea stângă a diagramei se măreşte. Dacă te muţi înspre stânga, partea dreaptă se măreşte. Evident, partea mai mare este o ţintă mai uşoară pentru adversarul tău.

Aşadar, când primeşti un serviciu de la un stângaci în careul de avantaj, mută-te la stânga şi oferă-i o porţiune mică din diagramă pe partea cu reverul tău şi o bucată consistentă pe partea cu forehandul tău. Ai făcut să-i fie mai greu să servească pentru reverul tău, să te scoată din careu. Îl tentezi cu mai mult teren pe partea cu forehandul tău, dar pentru a profita de acesta, va trebui să trimită un serviciu chiar pe mijloc.

Cumva, probabil că ai ajunge să faci oricum aceste ajustări. Ce vreau eu să sugerez este să „ajustezi din plin". Nu face un secret din asta. Nu arăta ca şi cum te-ai furişa. Fă-o în trombă. Lasă-l pe adversar să ştie că urmează să-i iei avantajul. *Fă-l să servească pentru forehandul tău. Fă-l să servească spre centrul terenului, în careul de avantaj.* Şi fă-l să servească astfel la puncte importante, când ai un avantaj de două sau trei puncte. La 0-40, stai pe culoar (sau chiar *în afara* liniilor duble de tuşă). Vezi cum reacţionează. O să-ţi placă la nebunie ce o să vezi. Ajustează-ţi cumva poziţia dacă totuşi te poate afecta concret pe zona din mijloc. Găseşte-ţi o poziţie pentru primire care să-i dea bătăi de cap în a trimite serva spre reverul tău şi să nu poată evita forehandul tău.

Îl scoţi din rutina lui preferată. L-ai privat de ceea ce ar fi vrut să facă şi l-ai obligat să facă o alegere secundară. I-ai răpit şansa de a-şi folosi regulat punctele forte împotriva punctelor tale slabe. L-ai făcut să dea o lovitură mai dificilă pe partea ta mai puternică. Exact ceea ce ai vrut să obţii.

Acum, consecinţele. Va da un as chiar pe mijloc? Bineînţeles. Dar provoacă-ţi adversarul să facă acea mişcare. Stângaciul va vedea acea deschidere uriaşă, acea mare bucată de teren pe care i-ai cedat-o şi va începe să-şi schimbe strategia. Iniţial, se va lăcomi să încerce

marele as chiar pe mijloc, pentru a te învăța o lecție. „Nu poți să fugi de rever cu mine, amice." Ține minte, îl provoci. Îl perturbi. Îl testezi. Dacă nu-i iese asul, mingea va părăsi terenul sau va ajunge în zona ta de confort. Dacă a ajuns acolo, a ta e. Stângaciul poate să decidă să trimită spre rever, deși i-ai restrâns aria de acțiune în direcția asta. Câteva greșeli, și se va întoarce spre mijlocul terenului.

Dacă se întâmplă să fie în formă în acea zi, atunci va trebui să renunți la o parte din culoarul pe care ți l-ai însușit. Va trebui să-i lași o zonă mai mică de teren pe direcția forehandului tău. Dar mai degrabă va începe să facă greșeli. Va încerca să trimită mingea în acea zonă accesebilă de pe reverul tău (care duce la greșeli) sau va da o ghiulea chiar în mijloc, țintind un as. L-ai făcut să-și schimbe strategia din ceva care funcționa împotriva ta în ceva mai puțin eficient.

Funcționează mereu? Nu, dar funcționează de suficiente ori cât să devină un factor perturbator, care poate să-i schimbe strategia adversarului, mai ales dacă tu continui cu ajustările. Continuă să-ți combini pozițiile, astfel încât adversarul tău să fie nevoit să reacționeze la ceea ce faci *tu* și nu invers. Continuă să modifici diagrama terenului. Oferă-i o porțiune mare pe partea cu forehandul tău o dată, iar data următoare, o porțiune mai mică. O dată, acționează când te poate vedea. Data următoare, acționează chiar după ce a aruncat mingea în aer și nu poate să te vadă. Fă-l să-și mute atenția de la mingea pe care încearcă s-o lovească la tine. Mai ales la 40-0 sau la 0-40. În acest stadiu, chiar poți să i-o arunci în față.

2. Nu-l supraestima pe un stângaci

Așadar, trebuie să te descurci cu avantajul pe care un stângaci îl are pe teren. Cum rămâne cu avantajul psihologic? Acest al doilea avantaj e mai subtil, dar la fel de simplu. Atât jucătorilor de club, cât și profesioniștilor

le piere cheful numai la ideea de a juca cu un stângaci. Avem tendința să ne stresăm singuri și să ne așteptăm că vom pierde. Și eu îmi făceam o mulțime de griji în privința asta. Pur și simplu simțeam că jucători precum McEnroe sau Connors au deja o mulțime de calități care le conferă avantaj, iar să mai aibă încă un avantaj, pe acela de a fi stângaci, mi se părea aproape o nedreptate.

În timp ce Connors nu-și exploata chiar la maximum potențialul loviturii sale de serviciu, McEnroe o făcea. Serva sa grozavă pe diagonala terenului* era insuportabilă. Traiectoria era largă („can opener"**), sărea jos și te făcea să o urmărești până la tribune. Încearcă să scoți o minge câștigătoare cu el la fileu, când tu ești în dreptul primului rând de scaune. Greu. Numai simplul gând la asta mă poate deprima.

Ce a trebuit să fac a fost să-mi spun că avantajul său pe teren putea să fie redus. Că puteam să-i scad din eficiența celei mai bune lovituri de serviciu a sa plasându-mă corect. Din acel moment, am considerat că eu și stângaciul jucăm de la egal la egal. Am simplificat lucrurile. Până când am ajuns să avem șanse egale. Am încetat să-mi mai spun că stângaciul avea un avantaj enorm. Am încetat să-mi mai fac griji pentru că știam că stângaciul era în dezavantaj când eu trimiteam mingea în careul de egalitate.

Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru a neutraliza avantajul psihologic este să joci cu mai mulți stângaci. Obișnuiește-te cu faptul că, atunci când tu lovești cu forehandul către careul de egalitate împotriva unui stângaci, ajunge pe reverul său și, probabil, pe partea sa mai slabă. Trebuie să știi că un lob dat pe culoarul careului de egalitate nu poate fi blocat de reverul unui stângaci. Tacticile pe care le folosești în mod obișnuite trebuie inversate în cazul unui stângaci. Când îi

---

* *Hook service* sau *inside-out service* – lovitura cu forehand sau cu rever, trimisă în diagonala terenului, viteza și efectul fiind date de poziția cotului. (n.t.)

** Lovitură tăiată care, atunci când e dată de un stângaci, aterizează în careul de avantaj; pentru un dreptaci, în careul de egalitate. (n.t.)

incluzi pe stângaci în programul tău obișnuit de meciuri, dintr-odată ceea ce percepeai ca avantaj dispare.

Folosind această tactică împotriva lui McEnroe

Ții minte meciul Turneul Campionilor din '86 împotriva lui McEnroe la Madison Square Garden? (S-a retras la șase luni după ce l-am bătut.) Motivul pentru care am câștigat acel meci a fost folosirea strategiei pe care tocmai am evidențiat-o. Mai jucasem cu el cu câteva luni înainte și pierdusem, dar meciul fusese strâns. Am pierdut în al treilea set cu 6-4, dar, pentru prima oară, chiar am simțit că pot să-l înving. Și m-am gândit mult la asta îndreptându-mă spre Madison Garden pentru acel meci.

În pregătirea planului de joc, m-am hotărât să fac exact ceea ce am evidențiat mai sus. Intenționam să stau și să presez pe culoarul careului de avantaj când el servea. În plus, voiam să înaintez ușor spre fileu când aveam șansa unei a doua lovituri de serviciu. Știam că, înaintând puțin, aveam să fiu mai agresiv. A fost o idee bună. Dacă McEnroe vede că eziți în ceea ce faci, simte mirosul sângelui și profită de pe urma indeciziei sale.

În acel meci am avut două scopuri: să-i țin acea lovitură tăiată cât mai departe de careul de avantaj și să fiu mai agresiv. Ce s-a întâmplat? Spre sfârșitul celui de-al doilea set, serviciul său a început să slăbească. Încerca să înainteze forțat către mijlocul careului de avantaj (îi lăsasem acolo cea mai mare porțiune) și a început să-l rateze. Doar o idee, dar totuși rata. Îl provocam atât de mult, încât pe primul lui serviciu stăteam la mijlocul culoarului. Îl tentam să lovească în centru. Și, în acea zi, nu a putut s-o facă suficient încât să mă afecteze. Rata suficient, încât era forțat să nu mai riște cu serviciul său și să mi-l trimită pe forehandul meu. Apoi mi-am combinat tehnicile de retur, lovind năprasnic o dată, pentru ca, următoarea dată, să trimit o minge moale. Asta l-a dezorientat.

I-am minimizat cea mai puternică armă a sa, care era serviciul, și l-am făcut să încerce alte metode pentru a

mă învinge. De obicei, Mac poate să se adapteze. Nu și în acea seară la Turneul Campionilor din New York. Dacă a funcționat împotriva lui, crede-mă, o să funcționeze și împotriva stângaciului cu care joci tu.

Ghiuleaua*

Ghiuleaua. Bomba. Serva care vine ca o vijelie. În prezent, cel puțin în tenisul profesionist, loviturile de serviciu vin cu tot mai multă putere și greutate. Noile rachete de tenis transformă mingi incerte în rachete balistice. De fapt, chiar mingile de tenis par diferite de cele de acum câțiva ani. Cred că sunt mai tari. Combinate cu noile rachete duc pur și simplu la un atac mai puternic din partea acelor jucători actuali cu un serviciu bun. Stich, Krajicek, Wheaton și mulți alți tineri jucători schimbă fața tenisului cu acea putere. Crede-mă, nu este doar rezultatul mișcărilor pe care le fac când servesc.

Pe iarbă, devine chiar ridicol. La finala turneului masculin de la Wimbledon din 1991 dintre Stich și Becker, punctul dura, în medie, mai puțin de trei secunde! În semifinala din acel an, Stich l-a bătut pe Stefan Edberg, în condițiile în care Edberg nu a pierdut *niciodată pe serviciul lui*. Serviciu imbatabil.

Dacă mai nimeresc câte un jucător care e într-o formă de zile mari când servește, dând așa și cum ar fi o nimica toată, nu prea am ce să fac. Adică, pentru a returna un serviciu, mai întâi trebuie să-l vezi. Când o minge vine cu 210 de kilometri la oră pe centru, trece pe lângă mine până să apuc să clipesc. E ca povestea cowboy-ului care a spus că e cel mai bun trăgător din Vest. Cineva de la bar i-a spus: „Dovedește-o, amice. Arată-mi cea mai bună tragere din Vest". Așadar, cowboy-ul se ridică, își duce mâna la pistol și rămâne nemișcat. Cinci secunde mai târziu,

---

* În original, „the Heater". (n.t.)

a întrebat: „Vrei s-o vezi din nou?" Cam așa e când ai de-a face cu ghiulele marca Pete Sampras. „Vrei s-o vezi din nou?" Iar răspunsul meu e: „Nu!"

E destul de puțin probabil să reușești vreodată să prinzi mingi trimise cu viteze care o depășesc pe cea a sunetului. Dar vei primi și serve destul de puternice, care să te trimită în defensivă, făcându-te să comiți greșeli sau să returnezi slab. În această situație, există câteva tactici importante pe care trebuie să le ai în vedere și pe care le folosesc la nevoie.

1. Dă-te trei pași în spate

Când un jucător te bate cu o anumită lovitură sau stil de joc, e important să-ți schimbi strategia. Fă-l pe jucătorul care își vede nestingherit de treaba lui de cealaltă parte a terenului să vadă și altceva. Fă-l să reacționeze la ceea ce faci tu. Se aplică în aproape orice situație din tenis și e valabil și pentru asta. Când cineva dă un serviciu care te depășește, schimbă-ți poziționarea pe teren când stai la primire.

În primul rând, dă-te înapoi. Nu te lăsa prins de mentalitatea de tip macho, gândindu-te: „Hei, o să rămân locului. Nu contează cât de tare servește!" Lasă-ți mândria deoparte. Retrage-te. Poate un metru și jumătate. Distanța suplimentară îți va oferi timpul necesar pentru a avea o reacție la primire.

2. Vino trei pași în față

Apoi vino mai în față. Vino în interiorul liniei de serviciu mai mult decât o faci de obicei. Vei încerca să parezi mingea. Fă în așa fel încât să ai o priză mai scurtă a rachetei și poziționeaz-o în fața ta. Bineînțeles, ideea e să începi să destabilizezi cursa nestingherită a adversarului

tău. Îl obligi să-și pună întrebări. Încerci să-l faci să-și schimbe strategia. Și crede-mă, o să reușești dacă te tot miști înainte și înapoi.

Când cel care servește vede că te-ai poziționat mai aproape, provocându-l, rezultatul e previzibil. Va încerca să lovească și mai în forță. Și când te miști un metru și jumătate în afara liniei de serviciu, va începe să încerce să profite de unghiurile de care dispune, trimițând larg pe oricare din părți. În ambele situații, ai văzut ce se întâmplă? L-ai făcut să-și schimbe strategia.

Pare prea simplu, nu? Dar funcționează. Bjorn Borg stătea adesea trei metri și jumătate în afară liniei de serviciu la Wimbledon și a câștigat de cinci ori la rând. Michael Chang a stat *aproape pe linia de serviciu* din cauza crampelor la picior și l-a făcut pe Ivan Lendl să comită dublă greșeală la mingea de meci la French Open. Michael l-a jucat pe degete pe Ivan cu acea mișcare. Da, funcționează.

3. Încearcă să ai o priză mai scurtă

Loviturile puternice de serviciu te prind și pe tine pe picior greșit. Nu ai timp să reacționezi. E chiar și mai dificil dacă faci mișcarea de lovire a mingii ținând racheta de la capătul mânerului. Manevrează mai bine racheta printr-o priză mai scurtă; vino cu cinci-opt centimetri mai aproape de capul rachetei. Vei avea un control mai bun și vei putea să-ți găsești mult mai ușor poziția.

4. Redu-ți mișcarea de balans la jumătate

Când ești făcut praf de un serviciu puternic, scurtează-ți mișcarea de balans când lovești mingea. Poți să o reduci la jumătate. Dacă nu are efect, gândește-te pur și simplu să parezi mingea pentru retur. Agassi a

parat lovituri de serviciu care s-au transformat în mingi câştigătoare de câteva ori când a câştigat pentru prima oară Wimbledonul. Foloseşte viteza imprimată de adversar şi doar stabileşte un bun contact al mingii. E foarte eficient la toate nivelurile de joc şi de obicei e ignorat de jucătorii amatori. Ei adoră să lovească puternic o minge trimisă în forţă. De aceea se nasc atâtea rateuri, lovituri întârziate şi puncte cedate.

Joacă-te cu mintea adversarului

Dacă poţi să reduci din eficienţa celei mai bune lovituri de serviciu a adversarului tău, chiar ai luat un avânt semnificativ pentru câştigarea meciului. Dacă este un stângaci, cu un serviciu de tip lovitură tăiată în careul de avantaj, fă trucul cu înaintatul pe culoar şi forţează-l să trimită în zona din mijloc. Dacă joci cu un dreptaci care poate să trimită puternic mingea în mijlocul careului de egalitate, mişcă-te spre stânga şi lasă-i descoperită doar o bucăţică de teren pentru a trimite spre reverul tău. Şi combină tehnicile.

Dacă cineva te bate constant din cauza serviciilor sale, trebuie să lucrezi la nivel mental. Mută-te într-o nouă poziţie când poate să te vadă (dar înainte de a-şi începe mişcarea dinaintea serviciului). Apoi mută-te mai târziu, după ce aruncă mingea în sus şi nu te mai poate vedea. Fă ca mutarea să fie cât mai evidentă, pentru a-l forţa să renunţe la lovitura sa preferată. Nu e fairplay să ţopăi înainte şi înapoi doar ca să-ţi distragi adversarul. E legitim să te muţi dacă vrei să-ţi schimbi poziţia.

Asta îl va face să-şi piardă ritmul, echilibrul mental. În loc să te distrugă cu un anumit serviciu, forţează-l să încerce să te bată cu altceva.

Când te uiţi la un meci la televizor, pune-te în locul celui care stă la primire. Uită-te cum se poziţionează pentru a-l

forţa pe adversar să nu mai dea un serviciu periculos. Apoi aplică acelaşi lucru în propriile tale meciuri.

În continuare: Dă-ţi seama când apare o ocazie în timpul unui meci (adulmecă prada).

9

Cele șapte puncte de avantaj ascunse

Dinamica mortală

Jucătorii amatori tind să considere că majoritatea punctelor și a game-urilor din meciul lor sunt, în principiu, echivalente. Cel de-al doilea punct al unui game e cam la fel cu cel de-al patrulea punct, 15-15 nu e prea diferit de 30-30. Cel de-al treilea game al primul set nu e diferit de cel din al doilea set, la scorul de 40 egal. Cu excepția punctelor de avantaj, în ierarhia importanței, pentru ei totul e destul de asemănător. (Notă: pentru concizie, punctele de avantaj și mingile de break vor fi *ambele* denumite puncte de avantaj.)

Dar diferențele în ceea ce privește impactul pe care-l pot avea anumite puncte sau game-uri asupra dinamicii și rezultatului meciului sunt semnificative. Există anumite momente în meci care sunt dinamice și schimbătoare. Au impact atât psihologic, cât și strategic, care chiar te poate ajuta sau afecta în demersul tău.

Punctele de avantaj atrag atenţia

Ştim că un punct de avantaj înseamnă o oportunitate. Jucătorul care are una şi o materializează (câştigă punctul) îşi asigură un game. E genul de oportunitate de care-şi dau toţi seama, de la terchea-berchea la jucătorul aflat pe primul loc în lume. La un punct de avantaj (mai ales pentru set sau la meci), transpiri, bătăile inimii ţi se accelerează, iar tensiunea îţi creşte. Sau cel puţin aşa ar trebui să se întâmple. Majoritatea jucătorilor devin vigilenţi la un punct de avantaj (chiar şi la primul) pentru că acesta va decide soarta unui *game*, în favoarea lor sau a adversarului.

De vreme ce toată lumea ştie importanţa unui punct de avantaj, jucătorii intră puţin în priză când apare unul. Nu o să-ţi prinzi adversarul neatent prea des. Când a fost ultima oară când ai câştigat punctul de avantaj şi nu ai ştiut ce s-a întâmplat? („Asta a fost pentru game?") Rar. Şi dacă ar fi fost pentru set? Niciodată. Acelaşi lucru e valabil şi pentru oamenii cu care joci. Punctele de avantaj se remarcă. Sunt evidente şi sunt tratate cu respect.

Fii pe fază: „Câştigul* adormit"

În propriul meu demers către obţinerea victoriei, caut acele situaţii dinamice sau „de impact" care sunt *omise* de celălalt. Nu includ aici şi punctele de avantaj, pentru că jucătorii sunt vigilenţi când e vorba de ele. Totuşi, sunt momente importante într-un meci, care îi afectează semnificativ dinamica şi care nu sunt apreciate. Le numesc Puncte de Avantaj Ascunse. Ele reprezintă situaţii care îi permit unui jucător să *obţină* o

---

* Joc de cuvinte, în original *Sleeping Booty*, foarte apropiat de *Sleeping Beauty* – Frumoasa Adormită. (n.r.)

oportunitate, cum ar fi un punct de avantaj, să ia avânt sau să se domolească, să-şi tragă sufletul sau să continue să domine în momentele critice ale meciului.

Adesea, sunt momente pe care adversarul tău nu le va privi ca aducându-i vreun beneficiu special. Aşa că atunci când apar, adversarul tău doarme. Câştigul stă nesupravegheat, mai ales la nivel de club. Atunci poţi să-ţi faci un serviciu imens *doar fiind vigilent* faţă de potenţialul situaţiei. Eu numesc acest lucru *a fi pe fază*, a recunoaşte importanţa hotărâtoare a momentelor cruciale din meci.

Aceste puncte şi game-uri decisive, dar subapreciate, pot să aibă un impact enorm asupra rezultatului meciului tău dacă eşti conştient de ele. Şi dacă nu faci altceva decât să le *conştientiza* când apar (şi apar frecvent), tot îţi vei oferi un avantaj semnificativ. Şi dacă le joci inteligent, procentajul victoriilor tale va creşte.

Sistemul tău de siguranţă în tenis

Când aceste momente apar, o alarmă se declanşează în interiorul meu. Aşa cum a începe în forţă poate să aibă un efect mare asupra a aceea ce urmează, ştiu că acele oportunităţi ascunse sau omise pot, de asemenea, să aibă o influenţă majoră asupra deznodământului. Vreau să le conştientizez când apar, să fiu vigilent şi să profit de pe urma lor cât pot de bine. Iată care sunt, pentru mine, punctele pe care le-am identificat, de-a lungul anilor, ca fiind extrem de importante, oportunităţi faţă de care nu vreau să fiu distras şi pentru care vreau să fiu pe deplin implicat şi să joc un tenis inteligent.

Cele şapte puncte de avantaj ascunse

1. Punctul-trambulină;
2. Game-ul-trambulină;
3. Game-urile obligatorii;

4. Prelungeşte-ţi dominaţia;
5. Cum să nu-ţi scape un meci din mână;
6. Tactici de tiebreak;
7. Încheierea unui meci.

Acestea sunt situaţiile speciale care apar, care trebuie recunoscute şi care necesită totala mea atenţie. Să vă explic.

1. Punctul-trambulină

Pentru unii jucători profesionişti (pentru cei care nu prea câştigă bani) şi pentru majoritatea jucătorilor amatori, există două tipuri de puncte: cele de avantaj şi restul. Greşit. Tratez punctul care poate să mă ducă pe mine sau pe adversarul meu în situaţia de a obţine un punct de avantaj ca pe un moment important, pentru că adesea oferă o recompensă majoră. Acea recompensă este *oportunitatea* de a câştiga (sau de a întoarce) un game. Numesc orice punct care *precede* un punct de avantaj un punct-trambulină. Punctele jucate la 0-30, 30-0, 15-30, 30-15, 30-30 şi de egalitate sunt toate puncte-trambulină pentru unul sau ambii jucători.

Când sunt în faţa unui astfel de punct, o alarmă interioară se declanşează interior, mai ales la 30-30 (sau egalitate) când *amândoi* avem o şansă să luăm avans şi să obţinem un punct de avantaj. Acelea sunt punctele care chiar îţi pun sângele în mişcare. Fiecare reprezintă un moment-cheie, pentru că decide cine obţine şansa de a câştiga game-ul. Şi dacă ajungi să câştigi setul sau meciul datorită câştigării acelui game, valoarea punctului-trambulină este multiplicată (mă gândesc la ele ca la super puncte-trambulină).

Dacă câştig un punct-trambulină la 30-30 sau egalitate, sunt numai la un punct distanţă de a câştiga game-ul. Adversarul meu e la trei puncte distanţă.

O mare diferență. În cazul în care câștig un punct la 30-15 (pentru a avansa la 40-15), diferența devine și mai mare. Din punct de vedere psihologic, totul e bine. A câștiga punctul îmi permite să trec pe o poziție mai puternică din punct de vedere mental, fie că servesc, fie că stau la primire. De fapt, adesea la nivel de club, dacă adversarul tău servește și tu-ți câștigi punctul-trambulină (venind în careul de avantaj), s-ar putea să fie tot ceea ce e nevoie să faci. O dublă greșeală din partea adversarului îți poate aduce game-ul.

Știu că, dacă obțin suficiente oportunități pentru puncte de avantaj (limitându-le, în același timp, pe cele ale adversarului meu), probabil voi câștiga meciul. Și acele oportunități se nasc chiar la punctul-trambulină. În baseball, nu poți să lovești până nu vii la bază cu bâta în mână. În tenis, nu poți câștiga un game fără să materializezi o oportunitate. Punctul-trambulină îți oferă șansa de a veni la bază (sau de a-l împiedica pe adversar să o facă). E foarte important și eu îi acord atenția cuvenită.

Partea cea mai bună în ceea ce privește punctele-trambulină la nivel de club este că adversarul tău nu-și dă seama, de obicei, de importanța acestora. Tinde să le joace la fel ca pe orice alt punct, fără să mediteze sau să se concentreze prea mult asupra lor: 30-15 nu-i captează atenția, iar 30-30 nu-l îngrijorează. Semnalul lui de alarmă se declanșează la *punctul de avantaj*, nu la cel precedent, punctul-trambulină.

Acum e momentul când trebuie să te asiguri că mintea *ta* se concentrează, corpul e pregătit și planul bine pus la punct. Acum e momentul când îți prinzi adversarul pe picior greșit.

Regula 1: Dă-o în teren sau returneaz-o

Când se ivește un punct-trambulină (fie pentru mine, fie pentru celălalt jucător), devin atent. Principalul scop pe care îl am în minte este acesta: *Dă-o în teren sau*

returneaz-o! Asta înseamnă că, dacă sunt eu la serviciu, vreau să o trimit în terenul adversarului. Dacă stau la primire, vreau să *returnez mingea*, preferabil într-un punct care-l obligă pe adversarul meu să dea o lovitură mai slabă. Și e chiar și mai important la 30-30 sau egalitate. Aceste puncte necesită mai multă precauție. Sau, cu alte cuvinte, trebuie să le acorzi un tratament special, mult mai atent.

Când servești la 40 egal, e bine să încerci să trimiți una în forță, căutând să obții acel as care-ți iese o dată pe an. Dacă stai la primire, poate că vei încerca un retur spectaculos. Nu la 30-30 sau la egalitate. Lasă-l pe adversar să alerge după glorie. Cel care servește la 30 egal tinde să fie neglijent pentru că scorul pare a fi mai mare decât e în realitate. Fii atent! Câștigă acel punct și obții trei oportunități sigure pe care le poți materializa. Trimite în teren acel prim serviciu. Nu face dublă greșeală.

E surprinzător cât de des jucătorii de club *fac* duble greșeli sau lovesc neglijent un retur de serviciu lung sau în fileu la un punct-trambulină. Când fac asta, i-au oferit adversarului o oportunitate ce poate fi materializată (sau și-au ratat-o pe a lor), pe gratis, pentru că nu au înțeles importanța punctului și ce efecte poate avea asupra dinamicii meciului. E tenis jucat fără minte.

Regula 2: fii rațional după ce servești

Odată ce ați început să jucați mingea pentru punct, fii rațional. Nu face extravaganțe. Nu încerca să arăți cât de minunat ești. Nu face greșeli stupide. E uimitor cât de des jucătorii amatori încearcă „lovitura-minune" în mijlocul unui schimb de pase, când niciunul dintre jucători nu are vreun avantaj. Poate fi OK când ești mult în față, dar chiar și atunci îmi displace să văd așa ceva și detest să o fac. În momente cruciale, o lovitură riscantă e dovada unui jucător care nu înțelege jocul. În momentele importante, lasă-l pe adversarul tău să joace fără minte.

Asta nu înseamnă că ar trebui să joci un tenis călduț. Înseamnă că ar trebui să-ți gestionezi rațional loviturile, să eviți loviturile cu șanse scăzute de reușită, care te fac să riști inutil atunci când nu trebuie. Și aceasta este strategia pe care ar trebui s-o aplici pentru toate punctele de avantaj ascunse.

Presiunea paralizează

Câștigarea unui punct-trambulină poate fi stresantă. Majoritatea jucătorilor se simt foarte presați mai ales atunci când riscă ceva. Dacă pierzi un punct-trambulină, atunci game-ul, setul sau punctul de meci pot fi puse în pericol. Presiunea poate să-ți influențeze loviturile și încrederea în sine și, până la un punct, poate paraliza majoritatea jucătorilor amatori. Admițând importanța câștigării unui punct-trambulină și folosind strategia corectă te vor ajuta constant să elimini presiunea și să i-o transmiți adversarului.

2. Game-ul-trambulină

Orice game care poate să-l avanseze pe jucător până la un game distanță de câștigarea setului este un game-trambulină. Este asemănător punctului-trambulină în sensul că, în general, nu e privit ca ceva special, pare un game obișnuit. Dar e special. Nu e doar un alt game, așa cum s-a dovedit la finala de la Wimbledonul din '92.

Game-ul-trambulină la 4-4 sau 5-5, când ambii jucători au o șansă să se apropie la un game de câștigarea setului, are o valoare uriașă în ceea ce privește dinamica. În cazul în care câștigi pe serviciul adversarului, atunci vei servi pentru set. Sau dacă câștigi pe propriul serviciu (la 4-4 sau 5-5), adversarul tău este presat de gândul că, dacă nu câștigă pe serviciul propriu, va pierde setul sau meciul. A ști că trebuie să câștige pe serviciul propriu ca să nu

piardă pune o presiune enormă pe umerii majorității jucătorilor amatori.

Poate să fie deosebit de presant și pentru un profesionist. Tot ce trebuia să facă Goran Ivanisevic pentru a rezista în cel de-al cincilea set împotriva lui Andre Agassi, în finala Wimbledonului din '92, era să câștige pe propriul serviciu. Dar Goran știe că, dacă nu câștigă pe propriul serviciu la 4-5, pierde meciul. Presiune? Deși dăduse peste 200 de ași în turneu și 37 de ași până în acel moment în meci, a început acel game în care era la serviciu cu patru greșeli consecutive! La punctul de meci, primul său serviciu a ajuns la 45 de centimetri sub linia superioară a fileului. Așa se manifestă presiunea conștientizării faptului că trebuie să câștigi pe propriul serviciu, altfel pierzi meciul. Și e genul de presiune cu care-l poți împovăra pe adversar, câștigând un game-trambulină.

Ulterior, Goran a declarat presei: „Pentru prima oară, tot meciul am fost cu mintea aiurea. În loc să mă gândesc la ce plan am înainte să arunc mingea în sus, începeam să mă gândesc când mingea era deja în aer". A fost consecința presiunii și a fost presiunea creată de Agassi când a câștigat game-ul-trambulină. Andre înțelegea pe deplin dinamica câștigării unui game-trambulină când servea la 4-4 în cel de-al cincilea set.

Agassi a spus mai târziu că „a vrut să reziste suficient de mult pentru a-l face pe Goran să se gândească la asta, că trebuie *să servească pentru a câștiga meciul*". Știa ce presiune uriașă avea să fie pe umerii (și cotul) lui Ivanisevic. Andre a jucat foarte eficient un game-trambulină solid la 4-4, câștigând pe propriul serviciu la 15. A jucat un tenis foarte alert, stabil și *rațional*. Fără lovituri cu riscuri inutile. A fost un exemplu clasic de înțelegere a dinamicii situației. Sub părul lung, spălăcit, se ascundea o minte care gândea ca un bătrân și înțelept Profesor de Tenis. Poți să faci și tu la fel în meciurile tale dacă ești atent.

Când se iveşte un game-trambulină (mai ales la 4 sau 5 egal), ar trebui să se aprindă o luminiţă de avertizare în creierul tău: „Fii atent. Miza a crescut. Nu fi neglijent. Fii vigilent! Oportunitatea bate la uşă". Gradul tău de concentrare ar trebui să crească simţitor. Orice punct câştigat în acest stadiu este un punct esenţial. Fiecare punct te ajută sau te afectează în mai mare măsură.

Cel de-al şaptelea game „critic" nu e atât de critic

Iată unul dintre motivele pentru care nu sunt de acord cu ideea vehiculată că cel de-al şaptelea game e un game critic într-un set. Este critic dacă îl duce pe un jucător la patru puncte (un game) de câştigarea setului. Asta se poate întâmpla la 4-2 sau 2-4. Dar nu are nici pe departe atâta importanţă la 3-3 la nivel de club. Din punctul meu de vedere, game-ul „critic" al setului este game-ul-trambulină, care îl duce pe jucător la distanţă extrem de mică de câştigarea setului.

Joacă asemenea unui şarpe boa constrictor

În momentele decisive ale unui meci, e bine să joci asemenea unui şarpe boa constrictor. Ştii cum ucide un şarpe boa constrictor? Nu îşi striveşte prada. Victima se sufocă. De fiecare dată când victima expiră, şarpele boa constrictor o mai strânge încă un pic. Victima nu mai poate *inspira* cât trebuie. De fiecare dată când expiră, nu mai poate respira apoi cât trebuie. Se sufocă. Nimic spectaculos. Doar presiune constantă, fermă. Şi aşa abordez eu game-urilor-trambulină, când câştigarea îl duce pe jucător la patru puncte de obţinerea setului (sau a meciului).

Nu da lovituri forţate. Nu deveni nerăbdător. Nu încerca marea cu degetul. Doar continuă să presezi. Când joc game-ul-trambulină, încerc să îl împing pe celălalt jucător să comită greşeli, să devină nerăbdător, să caute lovituri

geniale. Şi când e un moment-cheie, când un jucător poate să se apropie la patru puncte de câştigarea setului prin câştigarea game-ului, mă axez pe fermitate. Vreau ca adversarul meu să merite tot ceea ce obţin. Agassi se purta asemenea unui şarpe boa constrictor când servea la 4-4, în cel de-al cincilea set.

În majoritatea timpului, în tenisul jucat ocazional, punctele-trambulină şi game-urile-trambulină sunt jucate cu lejeritate şi fără să le fie recunoscută importanţa. Un jucător care-şi dă seama de potenţial lor în astfel de situaţii nu va avea de făcut, de obicei, mai mult decât să trimită mingea peste fileu. Adversarul va pierde puncte din cauza jocului şi a gândirii neglijente.

3. Game-urile obligatorii

Primele două game-uri ale celui de-al doilea set (într-un meci în care se dispută două din trei seturi) sunt, pentru mine, Game-uri Obligatorii. E situaţia în care un jucător are o ocazie să continue să-şi păstreze dominaţia asupra celuilalt jucător după câştigarea primului set sau să revină în cărţi dacă a pierdut setul. Iată la ce mă refer:

Câştigă primul set, iar şansele vor fi în favoarea ta în ceea ce priveşte victoria finală. (Ţine minte: asta se întâmplă în aproape 90 la sută din timp la nivel profesionist.) Pierde primul set şi apar problemele. A-l câştiga nu-ţi garantează victoria. A-l pierde nu-ţi aduce neapărat înfrângerea. Dar, fie câştigi, fie pierzi, acele prime game-uri ale celui de-al doilea set pot să-ţi afecteze serios dinamica pentru ceea ce urmează.

Regula 1: fii atent la ursul rănit

Să presupunem că ai câştigat setul de deschidere. Adversarul tău ştie că mai e drum lung până la victorie. În

funcție de atitudinea sau de personalitatea acestuia, se pot întâmpla două lucruri. Poate să fie puțin descurajat, să-și dea seama că nu sunt în formă și să renunțe să mai încerce. Dacă fac asta, grozav! Cu blândețea poți câștiga multe, dar nu și multe meciuri de tenis. Mai degrabă te vei trezi cu un Urs Rănit. Și un Urs Rănit e periculos. L-ai rănit prin câștigarea primului set. Acum, atenția i s-a ascuțit și motivația i-a crescut. El *trebuie* să facă ceva pentru a schimba lucrurile și știe asta. Este pregătit să fie pe poziții la începutul celui de-al doilea set.

În ceea ce te privește, e esențial să-ți păstrezi avântul pe care l-ai luat odată cu câștigarea primului set. *Imediat* cum începe acest al doilea set, e bine să-ți mențiii presiunea asupra adversarului. Trebuie să-i retezi din față orice speranță pe care o are. Este motivat și energic. Vrea sânge proaspăt. Vrea să te rănească rapid și să întoarcă jocul în favoarea lui. Și *crede că poate să o facă!* Bineînțeles că a~ta crede. Un competitor bun crede că poate să răstoarne meciul. Tu trebuie să-i răpești acele speranțe. Și nimic nu îi rănește (sau ajută) atitudinea și stilul său de joc la fel de mult ca a pierde (sau a câștiga) la începutul unui nou set.

Fiara dintr-un jucător

Spiritul competitiv este o calitate interesantă la un jucător. Toți îl au, unii mai mult decât alții. Datoria ta este să strivești acest spirit în celălalt jucător, să distrugi idea pe care ar putea s-o aibă că te poate învinge în acea zi. Dar chiar și cei care se dau bătuți ușor mai au un dram de imbold pentru luptă în ei. Cred că pot câștiga. Numai că nu-ți ia mult să îi convingi de contrariu. O zi înnorată poate fi suficientă pentru a-i descuraja. În cazul celor care se dau bătuți ușor, nici nu e nevoie de mai mult. Cu ceilalți (majoritari), durează mai mult să-i aduci în stadiul în care să se gândească: „O să pierd azi". *Cât de multe nu știi.*

Împotriva lui Jimmy Connors, este *mult* mai mult. Știu din proprie experiență. După ce l-am bătut pe Jimmy

în seturi consecutive la Turneul Campionilor din '87, aproape că ne-am luat la bătaie la vestiare. A început să țipe la mine cum că n-o să-l mai bat vreodată (până acum, a avut dreptate). Că victoria mea a fost un accident. Că nu *meritam* să-l fi bătut. Vă sună cunscut? Stă acolo, fără pantalonii lui scurți, spunându-mi mie că nu pot să câștig, deși tocmai îl bătusem măr.

Totuși, Connors e un caz special. Nu crede că poate să piardă vreodată și voia ca eu să știu că el nu acceptă faptul că puteam să-l bat.

Dar să-ți spun ceva. Niciunul dintre cei cu care joci nu gândește ca Jimmy. După ce pierd primul set, o mulțime dintre adversarii tăi privesc cel de-al doilea set ca pe un barometru a ceea ce se va întâmpla. Dacă pierd devreme, pot să renunțe repede. Dacă însă câștigă devreme, consideră că au reintrat în joc. O mulțime de jucători vor pleca cu coada între picioare dacă îi pui la punct încă de la începutul celui de-al doilea set.

Această situație apare chiar și în rândul profesioniștilor de elită. Ivan Lendl a fost acuzat că, uneori, la începutul carierei sale, ceda prea repede câte un meci. La un moment dat (cum ar fi la începutul celui de-al doilea set), decidea că „nu sunt în formă azi" și se dădea bătut. Goran Ivanisevici mai face asta doar din când în când. Din punct de vedere mental, nu e atât de puternic pe cât ar trebui. Dacă îl supără ceva, o decizie eronată pentru o minge afară sau altceva, decide că atâta i-a fost pentru ziua aceea.

Pune-i la pământ și ține-i acolo

În sute de meciuri de turneu, am constatat că începutul celui de-al doilea set este adesea momentul când poate să se producă o turnură psihologică importantă. Este un nou început pentru adversarul tău care tocmai a pierdut primul set. Poți să-i strivești acel nou început printr-un start în forță. Chiar și cineva care se dă bătut ușor poate să-și facă speranțe dacă începe bine în setul al doilea.

Dar cel mai important e să te ferești de Ursul Rănit. Când câștigi primul set, spune-ți că tocmai ți-ai luat pe cap o mare problemă – ți-ai rănit adversarul și l-ai motivat să vină să se repeadă asupra ta. Trebuie să fii atent sau vei suferi.

Regula 2: fii atent la jucătorul mulțumit* sau nu spune hop până nu sari pârleazul

La orice nivel de joc ar fi, jucătorii sunt predispuși să se odihnească puțin după ce obțin ceva într-un meci. Știi că una dintre Legile Tenisului este următoarea: momentul când e cel mai probabil să pierzi pe serviciul tău e chiar după ce ai câștigat pe serviciul celuilalt. Nu are nimic de-a face cu mecanica și are legătură numai cu atitudinea. Un jucător care câștigă pe serviciul celuilalt tinde s-o lase mai moale sau să devină neglijent. Jucătorul care tocmai a pierdut pe serviciul lui joacă mai în forță.

Cel mai grav moment când poate să apară această modificare de atitudine este la finalul primului set. Câștigarea setului dă o stare naturală de împlinire, însoțită de un sentiment de siguranță. După câștigarea setului inițial, un tenisman devine un Jucător Mulțumit, ușurat, încântat și satisfăcut. Odată cu această nouă atitudine apare și o delăsare în ceea ce privește vigilența mentală și o temporară și subtilă diminuare a spiritului competitivității.

Când ești un Jucător Mulțumit, devii vulnerabil. Chiar în momente critice, vei juca dezlânat un game sau mai multe. Atunci e momentul când îți pierzi imediat avantajul tău valoros. Un jucător cu adevărat mare e cel care devine mai *însetat* cu cât avansează mai mult, care nu se complace și nu se relaxează. Există trei astfel de jucători și vorbim imediat despre ei.

---

* În original, *happy camper* – turist relaxat și fericit, sau, mai general, o persoană mulțumită. (n.t.)

Ursul Rănit şi Jucătorul Mulţumit fac pereche

Desigur, Ursul Rănit şi Jucătorul Mulţumit apar adesea în acelaşi timp. Când te simţi bine şi începi să devii uşor comod pentru că ai câştigat primul set, poţi să pui pariu că adversarul se simte rănit şi ameninţat. Are de gând să riposteze zdravăn. Şi, invers, când tu eşti rănit şi sistemul tău e pe „avarie" (pentru că *tu* tocmai ai pierdut primul set), îl vezi pe adversarul tău dincolo de fileu cum exultă puţin, uşurat că ţi-a luat-o înainte.

Şansa îţi bate la uşă: închide-o sau dă năvală!

Dacă adversarul tău (care a pierdut primul set) se mobilizează repede şi câştigă imediat pe serviciul tău, primul set i s-a şters din minte. E deja istorie. Simte că meciul e, în esenţă, la egalitate. Dacă atitudinea lui era negativă, acum e pozitivă. Şi uite aşa, avântul se mută la el. Şi când se întâmplă asta, poate fi greu să ţi-l recapeţi. Nu-l lăsa să deschidă această uşă şi să profite de şansă la începutul celui de-al doilea set pentru că tu ţi-ai luat o mică vacanţă mentală. Trânteşte-i uşa în nas printr-un joc de tenis alert şi solid.

Şi, desigur, funcţionează şi invers. Dacă ai pierdut primul set, la începutul celui de-al doilea e momentul când trebuie să loveşti imediat în forţă, să revii în meci. Trebuie să profiţi de atitudinea mai relaxată a adversarului tău şi „să-i dai peste nas". Cea mai mare şansă o ai chiar la începutul celui de-al doilea set: Game-urile Obligatorii. Forţează uşa. Intră din nou în cărţi.

McEnroe înţelegea dinamica

În astfel de momente îl vei vedea pe McEnroe că-şi iese din ţâţâni. A câştigat primul set şi se simte bine. Apoi, adversarul său începe în forţă cel de-al doilea set. McEnroe înţelege că nu trebuie să-i laşi celuilalt jucător nicio speranţă de victorie. De aceea McEnroe chiar vrea să pecetluiască soarta meciului. În schimb, adversarul său începe să prindă curaj.

Mulțimea se întreabă de ce McEnroe e atât de disperat când tocmai a câștigat un set și, în al doilea, pierde de la început pe propriul serviciu. Nu are un avans considerabil? Nu are suficient timp să recupereze? McEnroe înțelege dinamica situației. Nu vrea să-l scape din mână pe celălalt jucător și știe că avantajul psihologic pe care l-a câștigat în primul set poate să dispară din cauza unui început prost în cel de-al doilea.

Fii un bun partener de dublu pentru tine însuți

Psihologul sportiv dr. Jim Loehr a descoperit că membrii unei echipe profesioniste de dublu vorbesc unul cu celălalt în medie de 83 de ori într-un meci. Optzeci și trei! Înseamnă mult, și nu e pălăvrăgeală despre unde să meargă la prânz. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le discută se referă la momentele din meci când trebuie să fie pe fază și să joace cu atenție. E ușor să uiți asta în focul luptei.

La simplu, nu e nimeni care să-ți reamintească asta. Trebuie să fii propriul tău partener de dublu. Vorbește cu tine. Spune-ți ce se petrece și ce vrei să faci.

Menționez asta pentru că începutul celui de-al doilea set este un moment dinamic al meciului; unul dintre acele momente când trebuie să-ți reamintești să fii pe fază. În plan psihologic, poți să obții un mare câștig sau să pierzi enorm. Dacă știi asta și îți reamintești să joci corespunzător, vei profita de pe urma acelui moment mai mult decât vei pierde. Și asta nu se aplică doar acestui punct de avantaj ascuns, ci tuturor. Vorbește cu tine. Fii propriul tău antrenor.

Eu exact asta fac. Dacă sunt în avans, mă forțez să intru în starea mentală potrivită înainte de a începe lupta. Nu vreau să am vreo senzație de ușurare pentru că am câștigat primul set. Nu vreau să mă simt confortabil. Nu vreau să simt că e în regulă să mă relaxez puțin. Nu vreau să mă bucur de moment. Nu vreau să-mi fie frică de ceea ce ar putea să facă celălalt. De fapt, am emoții când simt

că încep să mă simt prea confortabil. Vreau să ies pe teren luptând. Știu că asta va face adversarul meu.

În acele situații (și în alte momente când apar puncte de avantaj ascunse), joc tenis eficient și solid – nu speculez lovituri excentrice sau tactici cu risc ridicat. E momentul când îmi amintesc tehnicile șarpelui boa constrictor: să strâng puțin câte puțin.

Acele prime game-uri ale celui de-al doilea set îți pot ușura șansele de câștigare a meciului dacă ai câștigat setul precedent. Pot să te repună în cărți dacă ieșiseși. Nu apare aceeași dinamică și la începutul celui de-al treilea set? De obicei, nu. A începe un set în care ambii jucători știu că pot câștiga meciul dacă reușesc să câștige acel set de obicei îi face pe *amândoi* să fie mai vigilenți și mai motivați. Dacă unul din ei pierde pe propriul serviciu devreme, își dă seama că trebuie doar să recupereze acel break, nu un break și un set. Psihologic vorbind, e o mare diferență.

(Recunosc că, uneori, începutul celui de-al treilea set poate să creeze aceleași pericole și oportunități ca și începutul celui de-al doilea. În '93, m-am confruntat cu Andre în finala Turneului Volvo/San Francisco. A câștigat primul set și ar fi trebuit să-l câștige și pe cel de-al doilea. Am reușit să revin și să câștig la tiebreak, chiar dacă el a avut câteva mingi de meci. Apoi a câștigat *imediat* pe serviciul meu, în primul game al celui de-al treilea set, parțial pentru că fusesem eu puțin delăsător. Eram atât de fericit că încă eram în joc. Din acel moment, a luat avans și a câștigat ușor. Am permis să fiu vulnerabil la începutul celui de-al treilea set și el a profitat de asta. Dar de obicei asta se întâmplă la începutului celui de-al doilea set.)

4. Prelungește-ți dominația

A *menține* dominația odată ce ai câștigat pe serviciul adversarului este adesea mai dificil decât a o obține. De

fapt, să-ți *sporești* dominația este chiar greu. Din nou, are de-a face cu partea psihologică. E vorba despre obiceiul pe care îl avem majoritatea dintre noi de a ne simți în largul nostru după ce am obținut ceva, fie că este câștigarea unui set sau câștigarea pe serviciul adversarului. Dar acum e momentul când jucătorul vigilent va reintra în cursă.

De fiecare dată când câștigi pe serviciul adversarului, alarma din capul tău ar trebui să reînceapă să sune. Concentrează-te pe acel prim game după un break ca și cum ar fi cel mai important game al meciului. Trimite mingea în joc și menține-o în joc. Vreau să am un joc mai solid – fără gafe, fără greșeli neforțate, fără lovituri prostești. Vreau să-mi presez adversarul tot mai mult. Vreau să cresc gradul de dificultate al loviturilor pe care trebuie să le dea celălalt jucător pentru a mă bate. E momentul când mă încordez pentru a deveni mai concentrat și mai agresiv. Garantez că și celălalt jucător face același lucru. Vrea să recupereze acel break chiar acum.

A FI AGRESIV NU ÎNSEAMNĂ A LOVI MAI TARE

La ce mă refer când spun agresiv? Când îți spun să joci mai agresiv, s-ar putea să te gândești că mă refer la a alerga mai rapid, a lovi mai tare și a înainta spre fileu. A ataca.

Dar a juca agresiv nu înseamnă neapărat să lovești totul mai tare. *Poate* să însemne și asta. Dar poate să însemne și să lovești mai moale. Poate să se refere la plasarea loviturii (în mijloc sau cu o mișcare largă). Poate să se refere la genul de lovitură (cu efect de jos în sus sau de sus în jos). Când spun să joci agresiv, spun să fii mai vigilent, conștient de importanța situației și încercând să nu-ți pierzi avantajul din neglijență.

Îmi întăresc încet-încet avantajul. Michael Chang și Emilio Sanchez sunt experți ai acestei abordări. Odată ce au un avantaj, pur și simplu te așteaptă la colț. Au o

foarte mare putere mentală. E foarte greu să-ți recuperezi avansul pierdut în fața lor pentru că știi că nu vei putea câștiga puncte ușoare pe seama lor.

Trebuie să-ți știi propriul joc. Dacă într-adevăr joci mai bine când ai un avans, mai puțin tensionat și mai detașat, atunci dă-i bătaie și mergi pe linia asta. Dacă faci greșeli abordând astfel meciul, rămâi la ceea ce te-a făcut să iei avans de la bun început. Doar concentrează-te să o faci bine. Ca în zicala „dansează în ritmul tău".

Oricum ar fi, factori principali sunt vigilența și înțelegerea dinamicii situației. *Ai obținut* avansul cu acel break. Evită să devii neglijent. Nu face greșeli stupide. Nu-ți ceda avantajul devenind leneș din punct de vedere mental.

Mottoul meu: N.M.G.

După cum am menționat, mottoul meu este N.M.G. – „Nu Mă Grăbi". Jucătorii de tenis au tendința să grăbească ritmul când sunt în avantaj (sau când pierd teren). Asta le afectează jocul. Te simți bine când obții un break și iei avans. Ești încălzit. E firesc să accelerezi puțin. Dar fii atent. Acum e momentul când se comit greșeli. O dublă greșeală. O încercare nechibzuită de a da o minge câștigătoare cu forehandul. O minge aproape de fileu la momentul nepotrivit. Bing. Bing. Bing. Ai pierdut breakul. Așa că fii prevăzător. Nu încerca să treci atât de repede linia de sosire și să sari la următorul punct. Gândește-te puțin la ce vei face în continuare. Nu încetini. Nu grăbi lucrurile.

Iată ce ritual am eu care mă ajută să-mi temperez graba: aleg un punct pe gardul din spate (în fața scaunelor pentru public) sau un semn la un metru și jumătate sau trei metri după linia de serviciu. După fiecare punct, mă îndrept efectiv spre acel semn și îl ating cu racheta sau cu mâna, sau cel puțin mă uit la el. Mă duc până acolo, îl ating și apoi revin pe linia de fund. Mă ajută să nu mă

aventurez neglijent ca să obțin puncte. Când am un avans, încerc să evit să devin neglijent.

Cei mai buni la prelungirea dominației

Jimmy Connors, John McEnroe și Ivan Lendl sunt maeștrii absoluți în turneu când vine vorba de menținerea și prelungirea dominației. Nimeni din tenis nu e nici pe departe la fel de bun, deși Jim Courier dă semne că vrea să intre și el în acest grup. Când sunt la distanță de un break, la 2-4 împotriva lui Lendl, următoarea dată când mă uit pe tabela de scor arată 6-2, 3-0 pentru Lendl. Înainte să-ți dai seama, a întors din mers meciul. Connors și Mac fac la fel.

Majoritatea jucătorilor nu se hrănesc de pe urma dominației așa ca ei. E ceva în ființa lor care-i face să devină absolut nemiloși când avansează. E unul dintre motivele pentru care sunt niște campioni atât de buni. Când te-au pus la pământ și te apasă cu piciorul pe ceafă, tot nu sunt satisfăcuți. Vor să te strivească cu ambele picioare. Și când te strivesc pe ceafă cu ambele picioare, vor să înceapă să țopăie pe tine. Sunt unici. Și foarte periculoși.

Connors și McEnroe se năpustesc, instinctiv, asupra adversarului chiar și mai năvalnic atunci când avansează. Cred că evită să devină delăsători cu avantajul pe care-l au pentru că le place fiorul de a-și bate un adversar mai mult decât senzația de confort. Se înfig în gâtul adversarului când au ocazia. Când sunt în față cu un break, nu se gândesc niciodată doar să câștige pe serviciul propriu pentru a lua setul. Mai vor încă un break și încă unul.

Nu vor ca tu să mai obții vreun punct. La fel și Lendl. Intră într-o frenezie crescândă când au un avans. E aproape înspăimântător să vezi cât de concentrați și intenși pot deveni. Acum, și Courier o arată în jocul său. Uită-te la el cum joacă atunci când e în avans. Lovește mai tare și plusează în momente critice mai mult decât oricine altcineva din domeniu.

Foarte puțini jucători sunt asemenea lor. Și eu, la fel ca mulți alții, tind să mă relaxez când am un avans. Motivul e simplu și clar. Presiunea ne face să ne simțim incomod. Nu ne place. Așa că mintea noastră va specula orice dezvoltare pozitivă ca fiind un motiv în plus pentru a nu ne mai face atâtea griji, pentru a nu ne mai simți atât de presați și, în consecință, vom gândi și vom juca la intensitate redusă. Așa că atunci când sunt în față cu un break, încerc să-mi impun o atitudine care să mă mențină pe modulul „flămând". Iată ce fac: *Mă mint.*

Mă gândesc: „Brad, câștigă acum. Ești la un break distanță (deși nu sunt). Nu rămâne în urmă. Străduiește-te mai tare. Trebuie să obții și tu breakul. Nu o să fie ușor". Funcționează. Mă simt de parcă mă lupt să recuperez, în loc să stau să mă relaxez în confortul dat de avans.

De fapt, cu cât e mai mare avansul, cu atât trebuie să fiu mai preocupat. Continui să-mi spun că, dacă nu muncesc din greu, voi pierde. Cu cât e mai mare avansul, cu atât lucrez mai conștiincios să fiu mai implicat mental. Când sunt în urmă, se întâmplă automat, semnalul de alarmă se declanșează singur. Când am un avans, trebuie să lupt cu mine pentru a mă menține în luptă. Cred că majoritatea jucătorilor amatori sunt exact la fel.

Ceea ce fac Connors, McEnroe, Lendl și din ce în ce mai mult Courier este foarte greu de îndeplinit și nu recomand această abordare. Ei sporesc gradul de risc al loviturilor pe care le dau. Pornesc setați pe atac cu o încredere care e chiar uimitoare. Ai auzit de expresia „să protejezi un avans"? Nu și ei. Ei se luptă să-și extindă dominația. Și o fac deoarece, cumva, când au trecut în frunte, nu se tem să-și asume riscuri. Și o pot face fără să comită prea multe greșeli.

Abordarea mea e diferită și cred că e mai potrivită pentru jucătorul obișnuit de club. Majoritatea jucătorilor fac greșeli când încep să fie agresivi și să lovească mai

tare. Scopul meu e să continui să fac exact ce am făcut pentru a lua avans, numai că mai bine. Nu mă străduiesc să devin mai puternic. Mă străduiesc să fiu mai vigilent şi să mă concentrez mai tare. Nu vreau să-mi schimb jocul (în definitiv, datorită lui am preluat conducerea). Vreau să lucrez pe plan mental, pentru a reuşi să mă menţin pe drumul cel bun. Şi tu ar trebui să faci la fel.

Indiferent de nivelul la care sunt, toţi jucătorii simt o nevoie accentuată să experimenteze noi tactici şi lovituri când iau avans. E o mentalitate ciudată. Iau avans datorită unui lucru şi apoi vor să menţină acel avans sau să-l ducă mai departe făcând altceva, de obicei un lucru la care nu sunt atât de buni şi la care nici nu ar fi recurs în mod normal! Când conduci jocul, continuă să faci exact lucrul care a funcţionat şi care te-a ajutat să iei avans.

Eu fac chiar mai mult de atât. Nu schimb *nimic* când conduc. De obicei rămân cu acelaşi tricou (chiar dacă este fleaşcă), păstrez aceeaşi rachetă, acelaşi prosop pentru a mă şterge de transpiraţie şi vreau să menţin în joc aceeaşi minge după ce câştig punctul. *Nu schimba nimic.*

5. Nu lăsa meciul să-ţi scape de sub control

Când simt că un meci îmi scapă (sau e în pericol să-mi scape) de sub control, trebuie să recurg la schimbări strategice, mentale şi fizice. Pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să observ. Trebuie să mă întreb „cine ce face cui". Dacă pot să răspund corect, voi şti ce aspect specific jocului meu trebui ajustat.

Mai întâi, mă întreb:

1. Îmi respect planul de joc?

Apoi, dacă răspunsul e *da*, mă întreb:

2. Ce face adversarul meu pentru a-mi distruge strategia?

Evident, dacă din cine ştie ce motiv răspunsul la prima întrebare e nu, trebuie să revin la ceea ce am spus, în

timpul pregătirii dinainte de meci, că o să fac. Cel puțin, vreau măcar să încerc să fac astfel încât planul meu de joc să funcționeze. Majoritatea jucătorilor amatori au tendința să renunțe prea repede la strategia lor. Pierd câteva puncte sau game-uri din pricina ei și o lasă baltă. Dă-i o șansă! Menține-o suficient timp, cât să-ți testezi adversarul.

Totuși, dacă vei continua să te străduiești, trebuie să iei în calcul evitarea decalajului. Când un jucător câștigă pe serviciul adversarului și își consolidează reușita (câștigă pe propriul serviciu), trebuie să te asiguri că situația nu se înrăutățește. Întotdeauna îmi spun că pot să-mi revin când sunt la distanță de un break; două breakuri distanță înseamnă probleme serioase.

În acest moment al meciului, N.M.G. (Nu Mă Grăbi) devine din nou foarte important. Știu că greșelile tind să vină una după alta. Dintr-odată, nu mai sunt doar un pic în urmă – sunt foarte în urmă. E ca și cum aș aluneca pe o coajă de banană. Cât ai clipi, ai căzut în fund. Și se întâmplă chiar când vreau să stăpânesc ritmul meciului. Vreau să fiu precaut. Vreau să evit graba. Nu vreau ca adversarul meu să se distanțeze și mai mult.

Atunci e momentul când mă întorc, înainte de disputarea altui punct, și ating semnul pe care mi l-am fixat pe teren sau pe gardul din spate. În acest timp, mă încurajez singur: „Haide, Brad. Dă-i *bătaie*! Mobilizează-te puțin". Sau mă folosesc de prosop. (Vei vedea adesea câte un jucător cum ia un prosop de la un băiat de mingi și, după aceea, merge cu el în cealaltă parte a terenului și i-l dă altui băiat de mingi. E doar o strategie mecanică de a încetini puțin lucrurile și de a opri alunecarea ta în prăpastie.)

Legarea șireturilor, o mică discuție cu arbitrul de scaun și cu arbitrii de linie, îndreptarea corzilor, aruncarea în sus a unei mingi înainte de a servi – toate acestea sunt adesea strategii de a te mai elibera din tensiunea creată de celălalt jucător. Toate acestea mișcări făcute (de obicei) în limita legală de timp, au scopul de

a mai reduce din ritmul cu care s-a jucat meciul până atunci. În partea a treia, vei vedea cum pentru McEnroe, Connors şi Lendl această metodă dă rezultate grozave.

Când un jucător începe în forţă un meci de tenis (aşa cum o face Lendl, cu extrem de multă eficienţă), poţi să intri în panică. Poţi să pierzi rapid controlul, exact ca o maşină care ajunge pe o porţiune acoperită de gheaţă şi începe dintr-odată să patineze, fără a mai putea fi stăpânită.

Când mi se întâmplă asta, fac astfel încât ritmul meciului să fie mai lent. Majoritatea adversarilor îşi vor ieşi din ritm. Îşi vor ieşi din formă dacă le frânezi elanul. Acest lucru se întâmplă deseori în rândul profesioniştilor.

Fii atent, când te uiţi la un meci la televizor, cum se schimbă ritmul de la un punct la altul. Uită-te la ce face un jucător când are avans sau când e în spate. Când are avans, vrea să-şi menţină ritmul care i-a adus câştigul. Când un jucător bun începe să rămână în urmă, o să vezi că o s-o lase mai moale.

Schimbă-ţi tricoul

Dacă am rămas în urmă şi am nevoie de o schimbare, prima dată îmi schimb atitudinea. Şi fac asta ducându-mă la geanta cu echipamentul meu, în care se află Echipamentul necesar. Pot să mă schimb cu un tricou uscat. Sau să-mi pun şosete curate, să mănânc o bomboană Jolly Rancher sau doar să-mi pun o nouă bandană la încheietură. O mică schimbare pentru a mă simţi ca şi cum ar fi un nou start, un început proaspăt. Când încerc să câştig breakul pierdut, adesea îmi leg şireturile ambilor tenişi. Îmi spun că e timpul să fac un efort şi să mă străduiesc serios.

Mai ţii minte vechiul tenis drept care m-a ajutat să câştig 114 000 de dolari împotriva lui Jim Pugh, la Stratton Mountain? Recunosc că l-am purtat în geantă vreo doi ani. Mă gândeam la el ca la pantoful care mă

făcea să-mi revin și mi-l puneam de câte ori aveam nevoie de o mică impulsionare. Vreau să fiu optimist și încrezător în ceea ce privește șansele mele. Vreau să evit acea senzație că cineva mă fugărește. O mică schimbare de echipament ajută.

Schimbare de planuri

Când anume trebuie să treci mai departe și chiar să-ți schimbi strategia? Depinde de la meci la meci și de la jucător la jucător. Dacă vrei momentul exact într-un meci, acesta e: când ești în urmă cu un set și un break. Nu întotdeauna e momentul pentru o schimbare, dar e un reper bun. Poate că ai pierdut primul set la tiebreak și apoi ai pierdut pe serviciul tău din pricina loviturilor excelente ale adversarului tău. Încă e un meci strâns. Dar dacă adversarul tău a câștigat ușor primul set și la fel pare să-l câștige și pe al doilea, atunci ai face bine să schimbi ceva. Mai așteaptă mult, și vei fi terminat.

Din când în când, e bine să faci o schimbare și în primul set. Dacă scorul e 0-5 și adversarul te face praf, fă câteva ajustări să vezi dacă funcționează. Lucrează la ele înainte de începerea celui de-al doilea set.

Totuși, dacă vrei un moment anume când ar trebui, în general, să faci o schimbare, acesta e – când ești în urmă cu un set și un break. În acel moment, ceva trebuie să se schimbe, altfel vei pierde. Meciul s-a desfășurat suficient cât să traseze o direcție. Direcția pe care tu vei merge ca să-l feliciți pe câștigător. Schimbă-ți strategia. Analizează-ți opțiunile și arată-i adversarului o altă față a ta.

Dacă am pierdut pentru că am stat pe linia de fund, încerc să-mi incomodez adversarul înaintând spre fileu. Dacă cel de-al doilea serviciul al meu e un eșec, asta se întâmplă pentru că am ratat primul serviciu și i-am oferit adversarului meu ocazia să vadă cel de-al doilea serviciu. (Mai ții minte Openul din '87 împotriva lui Becker? Eram

conștient că trebuie să fac tot posibilul să nu-l las să-mi prindă prea multe servicii secunde.) Dacă mingea trece pe lângă mine când înaintez spre fileu, fie încerc să-mi îmbunătățesc lovitura prin apropiere de fileu, fie mă hotărăsc să rămân pe linia de fund. Dacă adversarul meu are succes atacându-mă pe rever, voi încerca să-mi minimizez vulnerabilitatea pe acea parte (vezi „Atacul pe reverul tău", în capitolul 7).

Antrenorul meu, Tom Chivington, crede că, de fapt, joc mai bine când sunt în urmă decât atunci când am avans. S-ar putea să aibă dreptate și, dacă e așa, asta se întâmplă pentru că mă pricep să fac față situațiilor. Știu ce să fac când rămân în urmă. Nu intru niciodată în panică. Îmi dau seama ce trebuie să fac și acționez. Poate că cel mai important lucru e să treci la acțiune înainte să fie prea târziu. Așa vei reuși să reintri în cărți.

6. Tactici de tiebreak

În timpul turneului ATP din 1993, în San Francisco, a trebuit să joc un total de trei tiebreakuri. Le-am câștigat pe toate, inclusiv pe cel din finala cu Andre Agassi. Succesul meu în acele tiebreakuri și în altele s-a datorat faptului că aveam un plan. Iată care e.

Mă gândesc la tiebreak ca la un mini-set. Totul este comprimat, dar componentele unui set sunt toate prezente. În timpul unui tiebreak, servești pentru prima oară și stai la primire pentru prima oară. Trebuie să câștigi pe serviciul adversarului (un mini-break) pentru a câștiga. Tiebreakul are un Game Obligatoriu (sau Puncte Obligatorii) la început, are un Punct-Trambulină și adesea e nevoie să-ți menții avansul sau să împiedici ca tiebreakul să-ți scape din mână. Dinamica este foarte similară cu cea a unui set obișnuit, dar este mai condensată și mai puternică.

Pentru că rezultatul unui tiebreak decide cine câștigă setul și pentru că e atât de condensat, sunt extrem de atent la ritmul meciului în această etapă: N.M.G. este mottoul meu. Dacă joci în grabă și neglijent, poți să ajungi imediat într-o situație dezavantajoasă, din care nu vei mai ieși. Trei duble greșeli în cel de-al treilea game al primului set pot să te coste meciul. Fă la fel în timpul unui tiebreak și consecințele vor fi aproape întotdeauna mult mai grave.

Abordez un tiebreak la fel cum abordez restul setului. Ar trebui să faci și tu la fel.

Abordează începutul unui tiebreak cu gândul că urmează să joci tenis eficient și echilibrat. Lasă-l pe adversar să se dea în spectacol. Primele două puncte ale tiebreakului sunt Puncte Obligatorii. Poți să capeți controlul și să-l pui imediat pe adversar într-o situație dezavantajoasă, într-o poziție din care, din cauza presiunii că e în urmă, va face greșeli. Acele prime două puncte pun o tensiune accentuată asupra meciului, așa că trebuie să fiu extrem de atent să nu dau o lovitură cu risc ridicat doar pentru că am emoții și vreau să termin mai repede punctul.

Separă acele două puncte ale tiebreakului de setul pe care tocmai l-ai jucat. Nu te arunca pur și simplu. Adună-ți gândurile și recapătă-ți concentrarea (mergi în spate și atinge acel semn ales de tine, în timp ce îți treci în revistă planul de joc). Nu este doar o prelungire a ultimului game din setul precedent. Gândește separat acele prime două puncte și joacă-le cu o vigilență reîmprospătată; trimite mingea în teren sau returneaz-o.

Nu trebuie să joci temător, dar nici nu trebuie să dai lovituri defectuoase sau să încerci noi tactici până când nu ți le-ai asimilat complet. Continuă să faci ceea ce te-a ajutat până atunci să ajungi la break.

Tiebreakul este o entitate separată și trebuie să i se acorde atenție. Nu te grăbi. Fii degajat și sigur pe ceea ce urmează să faci, mai ales la început.

Fiecare serviciu inițial al unui jucător în tiebreak este executat în condiții de presiune maximă. Așa că, din nou, scopul meu este să *trimit mingea în teren*. Nu-mi place să încerc să fac prea mult. Mă gândesc la acele prime puncte ca fiind similare începutului primului set. Vreau să fiu sigur că joc bine încă de la începutul tiebreakului. Vreau să evit să am ambiții prea mari. Adesea, din pricina presiunii crescânde a unui tiebreak, emoțiile unui jucător îl vor face să încerce o lovitură proastă. În această etapă, vreau să *joc un tenis mai ferm, nu mai spectaculos*.

De prea multe ori jucătorii abordează tiebreakul mai puțin cu gândul de a câștiga, cât cu speranța că adversarul îl va pierde din cauza sa. Nu e un joc precaut; e un joc constrângător și te va afecta. Fructifică o lovitură atunci când ai ocazia, dar nu încerca să forțezi o minge câștigătoare doar pentru că devii nerăbdător.

Tendința de a spera că adversarul tău o va da în bară apare cu predilecție când ai avans într-un tiebreak. Te-ai distanțat la 4-1 și, dintr-odată, ai emoții, sperând că adversarul pur și simplu ți-o va înmâna pe tavă. E momentul când mă mint, când îmi spun că sunt în urmă, astfel încât să nu mă complac și să nu-mi pierd concentrarea. E momentul când trebuie să vorbești cu tine despre ce vrei să faci.

Și, bineînțeles, acord o atenție deosebită punctului dintr-un tiebreak care precede un punct de set. Un Punct-Trambulină dintr-un tiebreak (de exemplu, 5-3) e aproape întotdeauna subapreciat la nivel de club și, câteodată, la nivel profesionist. Poate să mă propulseze (sau pe adversar) în poziția de a câștiga setul sau meciul. Nu vreau să fac greșeli stupide, nu vreau să risc inutil. Sufocă-ți adversarul ca un șarpe boa constrictor. În acest moment crucial dintr-un meci, când poți să ajungi la un punct de set, asigură-te că ai controlul asupra jocului tău și că gândești corect.

7. Încheierea unui meci

Poate să pară deplasat să includ tactici despre încheierea unui meci într-un capitol intitulat „Cele șapte puncte de avantaj ascunse". În definitiv, ce e atât de ascuns în oportunitatea pe care o ai când servești pentru punctul de meci? Recompensa e evidentă: câștigarea meciului. Deși recompensa e evidentă, pericolele nu sunt. Încheierea unui meci este un moment delicat pentru jucătorul care are această șansă.

De obicei, jucătorii amatori, într-un astfel de moment, au una din două atitudini: presupunerea că treaba e aproape terminată și victoria e asigurată, sau o ușoară teamă că nu vor fi în stare să ducă la bun sfârșit jocul.

Mai periculos chiar decât aceste două atitudini este ceea ce se întâmplă dincolo de fileu, cu jucătorul care e în pericol *să fie eliminat*. Una dintre cele mai frecvente greșeli pe care le fac jucătorii de tenis este de a-și subaprecia adversarul care e pe cale să piardă meciul. Este o prelungire a sindromului Ursul Rănit. Acel jucător e o armă mortală. Adesea va da tot ce e mai bun din jocul său, chiar când tu ești la un pas de câștigarea meciului. Ține minte mereu: *Un pește se zbate mai tare când îl apropii de barcă!* La fel face și un jucător de tenis (de orice nivel).

Indiferent de ceea ce a făcut adversarul tău mai devreme în meci, așteaptă-te la ce e mai rău. Asta înseamnă să te aștepți ca el să dea tot ce e mai bun din el. Trebuie să presupui că o să fie mai rapid și mai puternic, să lovească mai adânc, făcând mai puține greșeli. O să încerce să se lupte din răsputeri pe măsură ce tu încerci să-l pui la pământ.

Felul meu de a mă pregăti pentru asta este să mă mint puțin (din nou). Îmi spun că eu sunt cel care are probleme. Că eu sunt cel care trebuie să muncească pentru a salva meciul. Că eu sunt cel care trebuie să fie cel mai vigilent. Vreau să simt că, exact când sunt pe cale să câștig, mă aflu în cel mai periculos moment. De asemenea, îmi amintesc

să mă aștept ca adversarul meu să scoată din mânecă cel mai bun joc al său. Nu vreau să fiu surprins de eforturile sale extraordinare.

O să mă asigur că-mi stăpânesc emoțiile ținându-mi sub control respirația și jocul de picioare (Metodele de control a emoțiilor numărul 1 și numărul 2). N.M.G. este mottoul meu. Nu vreau să mă lălăi, dar vreau să mă asigur că am controlul asupra stării mele mentale și emoționale înainte de disputarea unui punct.

Și când începe disputarea punctului, mă întorc la conceptele mele de bază în ceea ce privește câștigarea unui meci: fără greșeli, fără puncte cedate, fără lovituri prostești. *Vreau ca adversarul meu să muncească din greu pentru a-și câștiga punctele. Vreau să le merite.*

Donează pentru cauze nobile, nu pentru adversarul tău!

Unul dintre elementele de bază cu care eu abordez un meci de tenis (și în special Punctele de avantaj ascunse) este să fiu foarte zgârcit când vine vorba de a-i ceda pûncte adversarului meu. Muncesc din greu să-mi stăpânesc puterea de concentrare și să mă asigur că înțeleg dinamica meciului. Cele șapte puncte de avantaj ascunse sunt momente repetitive de lovire a mingii, pe care vreau să le conștientizez pe deplin.

Vreau să-l determin pe adversarul meu să facă ceva *special* pentru a câștiga punctul sau game-ul. Mă pregătesc pentru ce e mai greu și încerc să dau dovadă de cea mai mare concentrare posibilă și de cea mai inteligentă abordare a jocului. E important primul punct al unui game? Da. Este important un game jucat la 3-2? Bineînțeles. Toate game-urile sunt importante. Dar pentru mine, cele Șapte Puncte de avantaj ascunse sunt punctele care au cel mai mare potențial de câștig, fiind, în

același timp, cele mai neglijate sau subapreciate, *mai ales* de către jucătorii amatori.

Dacă le recunoști atunci când apar în timpul meciurilor tale și reacționezi așa cum am sugerat, vei câștiga mai des. Vei profita de dinamica momentelor de lovire a mingii în meci. Îmbunătățește-ți rezultatele în această direcție și îți vei îmbunătăți rezultatele în ceea ce privește victoria.

În continuare: Ce să faci când lovești defectuos.

10

Pauza unui jucător: Remedierea loviturii

Jucătorii de turneu care sunt cotați în Top 20 sau 25 au câteva meciuri pe an când sunt în formă. Într-o formă excelentă. Când nimeni din lume nu o să te bată în acea zi. Când nu simți nicio presiune și știi că o să câștigi. Când racheta ta lovește mingea cu o finețe și o forță care aproape te fac să râzi (sau să plângi, pentru că nu ți se întâmplă prea des).

Când *într-adevăr* se întâmplă, speri să se întâmple în finala unui mare șlem. Așa i s-a întâmplat lui Sampras, împotriva lui Agassi, la US Openul din '90. Nimeni nu avea cum să-l bată pe Pete în ziua aceea. Și mai târziu în seara aceea, la o cafea, asta spunea. Michael Stich împotriva lui Becker la Wimbledonul din '91. Boris putea foarte bine să fi stat acasă, Stich era într-o formă de zile mari.

Câteodată, te menții în formă mai mult de un meci. Mi s-a întâmplat asta în timpul verii lui '89. A început în Germania de Vest, unde am câștigat ambele meciuri la simplu în Cupa Davis. Tocmai câștigasem turneul din Memphis în primăvară. Apoi am început să fiu într-o formă de invidiat. Am câștigat turnee în

Stratton Mountain, Vermont; Livingston, New Jersey, și Cincinnati. Pe parcurs, i-am învins pe Jim Pugh, David Wheaton, Jim Courier, Boris Becker, Michael Chang, Pete Sampras și Stefan Edberg. La un moment dat, recordul meciurilor mele era de 17 la 0. Am devenit primul jucător după Becker, în 1986, care a câștigat trei turnee consecutive. Făceam ravagii.

Apoi, am pierdut în prima rundă a US Openului. Emoții? Nu. Intoxicație alimentară. Mâncasem niște fructe de mare stricate cu o noapte înainte de meciul cu Todd Witsken. Am avut ghinion, dar tot m-am ținut tare după Open. Două săptămâni mai târziu, am ajuns în finala de la Los Angeles și apoi am câștigat turneul din San Francisco. A fost o vară excepțională și un an de neuitat – cinci victorii în turnee, plus câștigurile din Cupa Davis. Asta înseamnă să fii cu adevărat în formă. Dar nu se întâmplă prea des și, de obicei, nu ține prea mult.

Zona interzisă: Ce să faci când ai zbârcit-o

De obicei, când un meci e în desfășurare, există un du-te-vino al calității jocului tău. Se aplică tuturor, indiferent de nivelul la care sunt. Dinamica este în permanentă schimbare. Un jucător la simplu rar joacă la cel mai înalt potențial al său (adică este în formă) pe toată perioada competiției. Jocul tău variază ca eficiență și siguranță. Câteodată vezi și lovești mingea fără probleme. Apoi, dintr-odată, ai zbârcit-o cu ceva și nu mai ești bun de nimic.

Această carte nu are scopul să te învețe cum să-ți îmbunătățești loviturile. Dacă vrei asta, du-te la un bun antrenor profesionist. El poate să vadă exact care e partea ta slabă. Poate să-ți evalueze mișcarea de lovire a mingii și să-ți dea câteva sfaturi concrete despre cum să o îmbunătățești. Eu vreau să-ți ofer niște ponturi despre

ce poți face *în timpul* unui meci, când o dai în bară cu un anume tip de lovitură. S-ar putea să începi să faci greșeli pe primul serviciu. Poate că loviturile cu pământul, date cu forehandul, sunt defectuoase sau nimeresc fileul.

Indiferent de problemă, e bine să ai o idee sau o imagine mentală pe care s-o poți folosi pentru a-ți redresa lovitura înainte să te coste meciul. Acestea sunt ponturi care pentru mine au funcționat, de-a lungul anilor, și au fost eficiente și pentru jucătorii de la taberele mele de tenis. Dar, la fel ca în cazul multor ponturi despre care citești sau auzi, unele vor fi eficiente pentru jocul tău, altele s-ar putea să nu fie. Data viitoare când o zbârcești, încearcă aceste metode și vezi dacă îți sunt de ajutor.

Forehandul defectuos

Dacă e o lovitură care le place majorității jucătorilor amatori, aceea e lovitura cu pământul, dată cu forehandul. Poate să nu fie grozavă, dar e mai bună decât restul loviturilor lor. Fă-ți reverul, pentru a lovi cu forehandul. Stai departe de fileu pentru a executa acest tip de lovitură. Ai mânca și micul dejun cu ea dacă ai putea. Așa că, atunci când începe să scârțâie, ai încurcat-o.

Mai bine mai târziu decât niciodată? Greșit!

Există o mulțime de lucruri care te pot face să ratezi orice tip de lovitură, iar forehandul nu este o excepție. Fără îndoială, cel mai sigur lucru pe care-l poți face pentru a o redresa atunci când scârțâie este să verifici mișcarea rachetei. O aduci înapoi la timp? Probabil că nu. Mai mult ca sigur o aduci înapoi prea târziu. Iar motivul este, de obicei, justificabil. Avem tendința să devenim delăsători sau neglijenți cu acele mișcări care ne plac. Hei, știm că putem lovi cu forehandul. N-are sens să ne stresăm.

Când revii târziu cu racheta (când mingea aproape te-a atins), tot restul mișcării este dat peste cap – jocul de picioare, echilibrul, sincronizarea și opțiunile. Asta se poate întâmpla din cauza neglijenței, a delăsării, a oboselii sau a loviturii forțate a celuilalt jucător. Când te trezești că ratezi lovitura cu forehandul, concentrează-te *imediat* să revii mai din timp cu racheta.

„E la fileu. Fii pregătit!"

Ar trebui ca racheta ta să fie din nou pe poziție când mingea care ți se returnează e la fileu. Când trece de fileu, ar trebui să fii pregătit. Se poate să revii prea devreme cu racheta? Probabil. Dar mai bine prea devreme decât prea târziu. La fiecare jucător care revine cu racheta prea devreme, există 100 care revin cu ea prea târziu. Când meciul e în desfășurare și, dintr-odată, vezi că o dai în bară cu forehandul, spune-ți: „E la fileu. Fii pregătit!"

Supărarea pe rever

Majoritate jucătorilor amatori au așteptări scăzute pentru loviturile lor cu pământul pe rever. Se așteaptă la un anumit nivel (modest) de randament și sunt dispuși să tolereze greșelile, până la un punct. Acel punct diferă de la jucător la jucător, dar se termină de obicei cu următoarea declarație scuipată printre dinți: „Știu că nu am un rever prea bun, *dar asta e ridicol!*" Este „supărarea pe rever". Câțiva jucători de categoria C au un rever atât de slab, încât nici măcar nu-și dau seama când greșesc. Totuși ei reprezintă excepția.

Atunci când reverul tău devine atât de slab încât îl eviți chiar și cu scuza de a merge după prosop, este timpul să faci ceva în legătură cu asta. Cea mai bună formă de verificare, din punctul meu de vedere, vizează

cât de mult vrei tu de fapt să obţii din lovitura cu pământul pe rever.

Nu-i cere unui câine jigărit să zboare

Cu toţii avem tendinţa de a cere mai mult decât ne oferă lovitura. În ceea ce priveşte loviturile cu pământul pe rever, a cere chiar şi puţin mai mult decât putem înseamnă, de obicei, o greşeală. Jucătorii amatori cu un rever dubios (dacă al tău este bun, felicitări!) au tendinţa de a încerca să facă mai mult cu această lovitură, *în special sub presiune.*

Aşa cum am menţionat în capitolul 8 („Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău"), este foarte eficient să vii la fileu pentru un rever slab pur şi simplu, pentru că reacţia obişnuită a celuilalt jucător este să intre în panică, să încerce să lovească cu reverul ăla nenorocit mai bine decât au lovit în toată viaţa lor. Rezultatul? Atacantul nici trebuie măcar să aducă racheta la fileu. Reverul oponentului se autodistruge.

Atunci când reverul începe să-ţi facă mai mult rău decât de obicei, temperează-ţi aşteptările. Nu mai încerca să faci cu el mai mult decât poţi în mod rezonabil. Trece mingea peste fileu. Ţine mingea în joc. Mergi pe poziţionare şi nu pe forţă. Păstrează-ţi sângele rece când reverul tău este atacat. Trimite mingea şi forţează-ţi adversarul s-o mai lovească măcar o dată.

Dacă te pun în faţa unui tun de aruncat mingi şi îţi spun doar să încerci să dai mingile peste fileu şi în teren cu reverul nu vei avea nicio problemă. De ce? Pentru că ai încerca doar să dai mingea peste fileu şi în teren. Atunci când reverul tău te trădează în timpul meciului, aminteşte-ţi scopul. Dă mingea peste fileu şi în teren. Acesta trebuie să fie scopul tău. Vei reuşi asta şi reverul va începe să se îmbunătăţească.

Serviciul tău se înrăutăţeşte

Atunci când serviciul tău slăbeşte, este cea mai frustrantă dintre ratările posibile, pentru că nu poţi da vina pe nimeni altcineva decât pe tine însuţi pentru această problemă. Atunci când reverul, forehandul, voleul sau smeciul se destramă, cel puţin te poţi uita peste fileu şi poţi da vina pe adversar. Ei au lovit mingea înainte ca tu s-o dai în bară, nu-i aşa? Nu la fel stau lucrurile şi cu serva. Tot ce a făcut adversarul a fost să stea acolo. Greu să dai vina pe ei pentru dubla ta greşeală atunci când pur şi simplu doar stau acolo.

(Observaţie: nu subestimez efectul pe care „a sta pur şi simplu acolo" îl poate avea. Nu uita că Chang l-a învins pe Lendl în sferturile French Open „pur şi simplu stând acolo". La punctul de meci, Michael avea crampe atât de puternice, încât abia putea să se mişte. Pentru a restrânge unghiurile din care servea Lendl, Chang s-a oprit pe linia de serviciu. Marele Lendl s-a prăbuşit. A ieşit din French Open prin dublă greşeală. Era o strategie incredibilă care a avut un efect psihologic incredibil. Deci există excepţii, dar, în general, nu poţi să dai vina pe nimeni altcineva pentru greşeala ta de serviciu în afară de tine.)

Uită-te în oglindă – îl vezi pe Pete Sampras?

Începe să corectezi o problemă în timpul unui meci amintindu-ţi asta. Este posibil ca cel mai bun serviciu al tău să nu fie atât de bun pe cât crezi că este. Nu este un tun. Nu este o maşină de lovit aşi. Şi nu merită să rişti o dublă greşeală pentru el. Şi asta rişti să faci. Majoritatea jucătorilor amatori (în special bărbaţii) consideră că, dacă aruncarea, întinderea, unghiul de lovire şi lovitura le ies bine, au un superserviciu. Aşa că urmăresc acel monstru imaginar cu orice cost.

Uite un exemplu despre cum funcţionează. La nivel de competiţii de amatori, momentul cel mai comun pentru o dublă greşeală este după un as. Motivul? Jucătorul care serveşte acel as este îndrăgostit de lovitură şi puzzle-ul este rezolvat. „Hei, a început să-mi iasă!" Poc. Greşeală. Poc. Greşeală. Dublă greşeală după as. Care a fost accidentul, dubla greşeală sau asul?

Recomandarea mea este să fii foarte sincer cu serva ta. În ceea ce priveşte serva mea, câteodată reuşesc din prima şi îmi poate aduce câţiva aşi. Dar de multe ori ştiu că trebuie să o gestionez. Nu o să-l dea pe spate pe adversarul meu şi detest să donez puncte. Aşa că sunt realist în ceea ce priveşte ce pot obţine cu primul meu serviciu. Şi ţi-am spus cum este al doilea serviciu al meu – cel mai prost. Aşa că nu îmi încoredez muşchii încercând să-i arăt celuilalt jucător cât de „tare" este serva mea. Şi nici tu nu ar trebui să faci asta.

Schimbă viteza dintr-a patra într-a treia

Atunci când începi să ratezi primul serviciu, vreau să schimbi viteaza. Să zicem că serva ta „maximă" este viteza a patra. Atunci dai tot ce ai şi nimereşti o lovitură bună. Se întâmplă deseori ca un jucător care ratează acel serviciu să *continue* să îl rateze, pentru că nu vrea să dea înapoi în faţa provocării. Continuă să dea cu capul de pragul de sus, sperând că serva le va ieşi. Uită de asta! Schimbă viteza. Nu brusc, trecând dintr-a patra în prima, ci dintr-a patra într-a treia. Schimbă viteza uşor. Nu încerca să faci prea mult. Uită de as. Uită de câştigătorul serviciului. Pregăteşte-te să începi punctul fără greşeală sau dublă greşeală.

Asta înseamnă că trebuie doar să-i faci un vânt peste fileu? Nu. Asta însemnă a reduce viteza până la viteza întâi. Îţi aduci aminte când Mecir a făcut toate acele duble greşeli şi a început să servească de sub mână? A trecut dintr-a patra în prima. Mental, trebuie să reduci

doar până la viteza a treia. Trimite niște mingi bune și intră în ritm. *Apoi* intră înapoi într-a patra. Îți vor plăcea rezultatele.

Voleul care se evaporă

Cu cât este mai ușor voleul, cu atât mai leneș devine jucătorul. Privește jucătorii de pe terenurile unde joci tu. Atunci când cineva primește o lovitură care abia trece peste fileu, devine leneș sau pasiv. Așteaptă ca mingea să ajungă. Nu se mișcă în față. Presupun că va fi ușor. Și, desigur, ratează lovitura. De obicei cu o lovitură largă, dată în ultima secundă, și care iese de pe teren sau se oprește în fileu.

Mergi după minge

Cu cât ești mai aproape de fileu, cu atât este mai mare șansa de a lovi un voleu câștigător – fileul este un factor mai puțin important, ai unghiuri mai bune pentru lovitură și ai mai mult teren advers în care să lovești. Nu aștepta niciodată mingea să vină la tine. Asta nu este poșta. Nu aștepți o livrare. În tenis, trebuie să mergi să ridici personal coletul. Și acest lucru este cu atât mai adevărat pentru un voleu. Cu cât dai lovitura mai repede, cu atât mai bine. Un pas sau doi în plus mai aproape de fileu vor îmbunătăți considerabil procentajul de voleuri reușite.

Așa că, atunci când urmează să dai un voleu, apropie-te de fileu. Fiecare pas pe care îl faci mai aproape de fileu îți îmbunătățește șansele de reușită. Uită-te la John McEnroe sau la Stefan Edberg. Ambii finalizează puncte apropiindu-se atât de mult de fileu, că ar putea să-l atingă cu limba. Și fac acest lucru cu o rapiditate foarte mare, ca un uliu care se repede asupra prăzii.

Așadar, mi-ai urmat sfatul și acum ești exact lângă fileu pentru voleuri. Doar că nu ai ocazia de a trimite voleuri pentru că adversarul tău își dă seama că ești atât de aproape, încât chiar și loviturile cu muchia rachetei tale pot trece peste fileu pentru lovitura câștigătoare. Așa că începe să dea lovituri înalte și acum nu îți reușesc smeciurile. Le dai în fileu. Le dai foarte adânc. Se îndepărtează atât de mult încât ar ieși chiar dacă ai juca la dublu.

Plasează-te bine

Atunci când se întâmplă acest lucru, este din cauza faptului că te gândești la „forța" loviturii în loc de „zona" de plasare. Majoritatea smeciurilor care vin spre tine te fac să ai ca scop încheierea punctului, lovitura câștigătoare. Din nou, este capcana de a cere mai mult unei lovituri decât poți aștepta în mod rezonabil de la ea. Dacă smeciul tău devine nesigur în timpul meciului, trebuie să te reorientezi. Nu mai încerca să faci atât de mult cu el. Nu mai gândi „Trebuie să termin punctul". Alege *plasarea,* și nu *forța loviturii.* Vei avea rezultate imediate pentru că ai scăpat de presiunea de a lovi tare. Lovitura va fi mai ritmică, mai lejeră și mult mai eficientă.

Cum să joci când bate vântul

Vântul îți poate afecta loviturile pentru că are efect asupra minții tale. Dacă nu te simți în largul tău pe vânt, iată câteva idei care te vor ajuta să-i neutralizezi efectele negative.

1. Începe cu vântul din față

Soarele este cel mai important factor care trebuie luat în considerare atunci când decizi ce parte a terenului vrei să alegi. Așa cum am menționat în capitolul 6 „Începe inteligent", dacă soarele este o problemă, încep meciul cu el în spate astfel încât adversarul meu să-i facă primul față. Dar dacă soarele nu este o problemă (noaptea sau când nu este în raza vizuală), vântul este următorul factor de luat în considerare. Dacă acesta bate de la nord la sud (dinspre o linie de fund spre cealaltă), voi alege să încep meciul cu vântul în față. Primul game este destul de tensionat și fără forța vântului care îmi prelungește loviturile. Când lovesc împotriva vântului, dacă dau out am șansa ca vântul să-mi împingă puțin mingea înapoi în teren.

2. Aruncă mingea puțin mai jos

O minge de tenis nu cântărește mult. O zi în care bate vântul poate să o facă să pară o frunză care zboară de colo-colo, în special atunci când arunci. Dacă vântul începe să-ți afecteze serva, aruncă mingea mai puțin. Redu înălțimea cu câțiva centimetri (sau mai mult) și vei reduce și efectul vântului.

3. Scurtează-ți loviturile

Același lucru este valabil și pentru loviturile cu pământul atunci când joci pe vânt. Încearcă să-ți compactezi loviturile și concentrează-te pe un contact bun. Vei reduce numărul de lovituri ratate și vei crește numărul de lovituri care vin înapoi peste fileu într-o zi cu vânt.

În cele din urmă, adu-ți aminte că, dacă vântul îți strică viața de tenisman, trucul cel mai bun împotriva acestuia este să-ți construiești un teren acoperit. Apoi, invită-mă și pe mine să jucăm. Nici mie nu îmi place vântul.

Un ultim lucru despre jocul de picioare

Sfaturile sunt sfaturi. Vei găsi sfaturi în revista *Tennis* care funcționează pentru tine și i le vei spune și unui prieten. Acest lucru nu-l va ajuta cu nimic. Jucătorii sunt atât de diferiți în ceea ce privește competențele fizice, durata de timp în care joacă sau se antrenează și nivelul de motivație, încât sunt rarisime ocaziile în care un sfat este bun pentru toată lumea. Dar este un sfat pe care am să ți-l dau (din nou) care funcționează cu toată lumea. Este acesta: jocul bun de picioare îți îmbunătățește tenisul.

Toate problemele pe care le ai cu loviturile au multe soluții. Dar cel mai important lucru de verificat este jocul de picioare. Dacă este defectuos, acesta poate afecta fiecare lovitură a ta. *Sau* poate îmbunătăți fiecare lovitură a ta. Ori de câte ori începi să ai probleme cu o lovitură, verifică-ți jocul de picioare. Știi cum să faci asta: stai pe vârfuri* (mingile picioarelor tale). Dacă rămâi grațios și când ești pe vârfuri, îți vor crește semnificativ șansele de a executa lovituri bune.

* Joc de cuvinte. Expresia înseamnă și „fii atent" – *get on your toes*, în original. (n.t.)

Antrenamentul nu te face perfect, dar ajută

Cel mai bun mod de a-ţi îmbunătăţi loviturile este să exersezi fiecare lovitură la care ai probleme atunci când te antrenezi. Majoritatea jucătorilor cred că vor deveni mai buni pur şi simplu jucând tenis. Joacă şi joacă, şi nu înţeleg de ce nu devin mai buni. Poate că antrenamentul nu te face perfect, dar te face mai bun.

În golf, dacă tot ce faci este să joci şi să nu loveşti mingea din groapa cu nisip decât în timpul jocurilor, nu îţi vei îmbunătăţi loviturile din groapa cu nisip. De fapt, probabil le vei înrăutăţi, deoarece, pe măsură ce ratezi, începi să ai emoţii legate de lovitură.

Antrenează-Te ca Jack Nicklaus

Cel mai bun jucător de golf din istoria jocului se pare că a fost şi cel care s-a antrenat cel mai mult. El se antrena cu un scop. Ştia la ce vrea să lucreze şi izola lovitura respectivă pe terenul de antrenament. Era foarte meticulos în rezolvarea problemelor care aveau loc în timpul unui meci şi le rezolva în timpul sesiunilor de antrenament.

Poţi să-ţi îmbunătăţeşti foarte mult jocul de tenis făcând acelaşi lucru. Lucrând la o anumită problemă, chiar şi pentru treizeci de minute *o dată pe lună*, vei avea rezultate extraordinare. Dacă vei face acest lucru de două ori pe lună, nu i să-ţi vină să crezi ce se poate întâmpla.

Cum să-ţi îmbunătăţeşti jocul?

1. Verifică mecanica mişcării de balans luând lecţii. Antrenorul profesionist de la clubul tău te va învăţa balansul corect.
2. Exersează ceea ce ai învăţat în timpul lecţiei. Utilizează un tun de mingi, panoul din spate

sau un perete. Nu da din mâini ca nebunul fără un plan. Începe prin a lovi ușor și încearcă să rămâi consecvent. Joacă mici jocuri cu tine însuți. Încearcă să reușești lovitura la care lucrezi de două ori la rând. Apoi de trei ori la rând. Izoleaz-o și concentrează-te asupra ei. Când eram copil, pierdeam ore întregi lovind în panoul din spate și în diverși pereți din Piedmont, California. Jucam meciuri întregi, dar imaginare de US Open împotriva unui Ilie Năstase imaginar. Peretele era Năstase și era un antrenament pe cinste pentru că peretele nu rata niciodată.

3. Joacă cu o persoană pe care știi că poți s-o învingi fără prea mari eforturi. Caută oportunități în timpul meciului de a exersa lovitura pe care ai exersat-o cu peretele. Este posibil să pierzi. Nu-ți face probleme. Dacă reverul tău este slab, asigură-te că nu îl eviți în acest meci de antrenament. Dacă este vorba despre voleul cu reverul, *caută* ocazii de a lovi acest tip de minge. Jucătorii de club nu fac acest lucru pentru că se tem că prietenii lor vor afla rezultatele. Nu lăsa egoul tău să stea în calea progresului. Vei câștiga puncte cu ajutorul loviturilor tale îmbunătățite în confruntarea cu acei prieteni.
4. Începe să lovești în meciurile tale obișnuite. Vei afla că, în loc să te aștepți la dificultăți din partea unei lovituri slabe, o vei privi cu din ce în ce mai multă încredere. Atât lovitura ta, cât și atitudinea ta legată de lovitură vor fi mai bune.
5. Joacă împotriva cuiva care este mai bun decât tine și care te va învinge. Dacă joci mereu doar cu amicii tăi, și jocul tău vor ajunge pe pilot automat. Joacă cu cineva mai bun și va trebui să dai tot ce ai mai bun din tine. Trebuie să muncești din greu, să gândești mai mult, să alergi mai mult și *tot vei pierde.* Minunat! De-asta ești aici. Îți va fi de folos când vei relua jocul cu adversarii tăi obișnuiți.

Dacă vei fi puțin mai atent atunci când te antrenezi, vei avea roade bogate cu jocul tău. Este mult mai amuzant să câștigi decât să pierzi, iar îmbunătățirea celor mai slabe puncte ale tale va face victoria mai ușoară.

În continuare: Cum să furi de la superstaruri.

11

Învață de la legende

Superstarurile tenisului dau dovadă de competențe fizice care sunt aproape de necrezut. În tinerețea sa, coordonarea mână-ochi a lui John McEnroe era la fel de bună cu a oricărui sportiv din lume – dacă te-ai uitat vreodată cum se joacă o pisică cu ghemul (sau cu un șoarece), mâna lui John pe rachetă avea aceeași grație delicată și același scop fatal. Condiția fizică impresionantă a lui Boris Becker l-ar fi făcut un superstar în orice sport pe care l-ar fi ales. La începutul carierei sale, atunci când se arunca după lovituri, aproape că a făcut tenisul un sport de contact. Boris ca fundaș celebru, rege al home run-urilor sau erou de baschet? Nicio problemă. Și ce să mai zicem de Andre Agassi? Cum poate prelua un jucător mingea atât de repede și cum o poate lovi atât de tare? Sincronizarea sa este mai bună decât un Rolex. Același nivel de dotări fizice fenomenale se aplică la toți cei mari: Sampras, Edberg, Connors și alții.

Prin urmare, poți învăța ceva de la ei? La urma urmei, sunt dotați de la natură cu competențe fizice la care majoritatea oamenilor abia îndrăznesc să viseze. Nu poți să „înveți" un dar de la natură, nu-i așa? Ba da, poți. Dar nu neapărat așa cum crezi. Evident, anumite reguli mecanice de bază se aplică la toate nivelurile tenisului –

rotește-ți umerii, folosește-ți picioarele, fii cu ochii pe minge. Toate sunt lucruri pe care le-ai mai auzit.

Mi-ar plăcea să te gândești la alt aspect când vine vorba de a învăța de la aceste superstaruri. Și anume: atitudinea și tactica lor din timpul meciului și cum se aplică acestea tenisului pe care îl joci tu.

Nu uita că foarte puține reguli se aplică tuturor. Ceea ce funcționează pentru tine este posibil să nu funcționeze și pentru alții. Gândindu-te la ce aduc aceste superstaruri jocului lor, adu-ți aminte că au reușit adesea cu abordări diferite. Studiază ceea ce fac și caută ceea ce-ți poate îmbunătăți propria abordare, ținând cont de stilul tău de joc și de temperamentul tău.

Andre Agassi

Este un adevărat spectacol ori de câte ori intră în scenă AA. Haine colorate și strălucitoare. Păr la fel. Este ca un star rock. I se trece cu vederea înfățișarea doar pentru că, atunci când vine vorba despre tenis, produsul finit este ireproșabil.

Nu am văzut niciodată pe cineva de statura lui să prindă atât de bine mingea. Este incredibil. Are pur și simplu stofă de tenisman de top. Datorită ei, îți creează imediat o stare de angoasă pentru că știi că lovește mingea de oriunde și controlează jocul. Atunci când jocul îi merge bine, te fâțâie înainte și înapoi pe teren după bunul său plac. Nu e deloc amuzant să joci cu Andre când e în formă.

Este, de asemenea, și un tip care mizează pe emoție. Dacă se simte bine din punct de vedere mental, emoțional și fizic, iar lucrurile merg bine pentru el, este cu siguranță cel mai bun jucător din lume. (În afară de Jim Courier care, atunci când este în formă, este și el cel mai bun jucător din lume. Doi jucători care sunt cei mai buni din lume? Corect. Cred că una dintre marile rivalități ale anilor 1990 va fi cea dintre Agassi și Courier, doi sportivi fenomenali care

se cunosc de mult timp. Se înfruntau când erau juniori în tabăra Nick Bollettieri. Pe teren, când joacă unul împotriva celuilalt, nu au nicio milă. Atunci când se vor întâlni în finala unui eveniment de șlem – și nu cred că va mai dura mult de acum* – oprește-te din ceea ce faci și uită-te la televizor. Va fi sânge pe teren la sfârșitul înfruntării.)

Unul dintre punctele forte ale lui Andre este capacitatea sa de a prelua o minge extrem de rapid, când este în urcare. Și Connors a făcut asta pe parcursul carierei sale, dar Andre o preia mai repede și o lovește mai tare. Felul în care o face este aproape imposibil de copiat, altfel mulți profesioniști ar face-o. De multe ori, loviturile sale cu pământul sunt practic pe jumătate voleuri, atât de aproape de pământ le lovește. Totuși, ideea de bază este ceva ceea ce trebuie să reții pentru propriul tău joc.

A prelua mingea devreme înseamnă a o trimite adversarului mai devreme și mai puternic. Este devastator să lovești mingea către Andre, iar acesta să ți-o trimită înapoi bombă înainte să termini mișcarea rachetei. Atât de repede pare că se întâmplă. Nici adversarii tăi nu vor fi prea încântați dacă mingea se întoarce la ei prea repede.

Pentru propriul tău joc, nu te gândi să lovești mingea devreme. Gândește-te cum să lovești *mai* devreme. În mod obișnuit ai aștepta ca minge să ajungă în terenul tău, să sară, să se ridice și să înceapă să coboare înainte să o lovești, sub punctul de înălțime maximă al arcului traiectoriei sale. Asta pentru că e mai ușor să lovești așa; se mișcă mai încet și ai avut mai mult timp să ajungi la ea. Dar această strategie îi acordă și adversarului tău timpul necesar să se pregătească, să atace sau să recupereze. Înseamnă și că trebuie să lovești mai tare pentru a impune ritmul sau pentru profunzime, pentru că mingea pierde din viteză până în momentul în care o lovești.

Prin urmare, gândește-te la „mai devreme", și nu la „devreme". Uite cum trebuie să începi.

---

* Prima ediție a cărții a fost publicată în urmă cu 21 de ani, în 1992. (n.r.)

Când primești o minge care vine lung spre tine, reacția naturală este să te dai în spate și să aștepți ca mingea să atingă terenul înainte de a o lovi. În schimb, forțează-te să te duci după minge și să o lovești puțin mai devreme – cu zece procente mai devreme. La antrenament, fă-ți un scop din asta. Caută mingi la care ai fi mai leneș în mod obișnuit. Apropie-te de ele și lovește-le cu zece procente mai devreme decât ai face-o în mod obișnuit *după* ce încep coborârea.

Obișnuiește-te cu lovitura și începe să cauți ocazii de a lovi mingea chiar în punctul maxim al arcului. Acum vei vedea rezultatele (atât bune, cât și rele). Vei face multe greșeli, dar, pe măsură ce o să ți se pară mai confortabil să lovești mingea mai devreme, vei vedea cum se întoarce mai tare, mai lung și mai rapid.

Celălalt lucru pe care trebuie să-l observi la Andre când te uiți cum joacă este felul în care picioarele și racheta sa se mișcă împreună tot timpul. Nu se mișcă separat și nici ale tale nu ar trebui să se miște. Nu mișca picioarele ca apoi să tragi brusc racheta în poziție. Proasta sincronizare este garantată. Aceasta este o idee de bază, iar Andre este cel mai elocvent exemplu pentru modul ei de realizare. Când îl vezi jucând la televizor, privește cum își pregătește din timp racheta.

Atunci când Andre lovește larg pe oricare dintre părți, racheta sa se mișcă înapoi aproape imediat. Atunci când primește serve, racheta i se mișcă înapoi chiar când adversarul său atinge mingea cu racheta lui. Este motivul pentru care poate prelua mingea atât de devreme și cu atâta precizie – pregătirea rachetei este excelentă. Este neîntrecută în turneu.

Lecția învățată de la Agassi

1. Antrenează-te să lovești mingea cu zece procente mai devreme pentru lovituri cu pământul care să aibă un efect devastator.
2. Mișcă-ți racheta și picioarele simultan.

Rezultatele se vor putea observa în scorurile tale. Cine știe, poate vei vrea chiar să îți vopsești părul. Crede-mă, dacă m-ar face să dau loviturile cu pământul pe care le dă Agassi, eu aș face-o.

Ivan Lendl

Ivan Lendl lovește mingea mai tare și *cu mai multă acuratețe* decât orice jucător de pe planetă. Pur și simplu, sare puful de pe minge. Diferența majoră dintre el și Agassi este că Lendl este la 1-2 metri în spatele liniei din spate atunci când face contactul. Andre este adesea *înăuntrul* liniei de fund, astfel încât loviturile sale ajung la tine mai devreme, iar jocul se mișcă mai rapid. Dar există alte trei elemente în jocul Terminatorului pe care vrei să le integrezi în propriul tău joc.

În primul rând, Ivan este cunoscut pentru consecvența sa. Este ceva la care lucrează din greu chiar de la începutul meciului. Așa cum am menționat, când intră pe teren și joacă primele game-uri, nu ratează nicio minge. Asta pentru că lovește la 65 până la 70 la sută din puterea sa. Trebuie să abordezi începutul propriilor tale meciuri în același fel. Stabilește-ți timpul, ritmul și încrederea în sine înainte de a crește forța.

În al doilea rând, Ivan are un punct favorit pe teren care este oarecum movila sa personală de aruncător*. Ai observat cum îi place să se miște cam cu un metru spre stânga din centrul liniei de fund? De fapt, își pregătește reverul puțin (câteodată mai mult decât puțin). Pur și simplu îi place să se fixeze acolo și să înceapă să dea forehanduri. De acolo, îi place să te facă să te miști înainte și înapoi unde deschide el terenul.

Când am jucat cu el, s-a fixat în locul respectiv și a început să mă alerge la dreapta și la stânga, din ce în ce

---

* În original, *pitcher* – jucătorul care aruncă mingea la baseball. (n.r.)

mai larg. În cele din urmă, dădeam o lovitură scurtă, iar el lovea un punct câștigător. Se simte foarte confortabil și puternic în acea poziție.

În jocul tău, caută punctul de pe teren care te lasă să dai lovitura ta preferată și încearcă să ajungi acolo. Dacă îți place forehandul, găsește-ți propria movilă de aruncător și dă-i bătaie. Dacă este voleul de forehand, începe să cauți *cu adevărat* oportunități de a te apropia de fileu. Nu aștepta invitații speciale (o lovitură foarte slabă). Forțează puțin nota.

Movila mea de aruncător este puțin în spatele punctului în care linia de centru se unește cu linia de serviciu. Acolo pot să-mi pun în practică cea mai bună armă, lovitura scurtă prin apropiere de fileu cu forehandul în lateral stânga. Întotdeauna urmăresc această lovitură. O consider cea mai valoară lovitură a mea, pentru că, dacă îmi iese de mai multe ori, meciul este al meu. Atunci când am șansa acestei lovituri, am mare încredere în ea. Majoritatea jucătorilor sunt la fel. Trebuie să știi ce funcționează la tine și apoi să încerci să te plasezi pentru acea lovitură.

Un alt element la care Ivan este maestru este avantajul. Este posibil să fie cel mai bun din lume la a rămâne în frunte atunci când reușește să se detașeze. Și unul dintre motivele pentru care este bun la asta este acela că își asumă riscuri inteligente atunci când conduce. Fără lovituri foarte riscante, ci cu lovituri care îl presează pe adversar, din unghi, mai puternice. Îi place să beneficieze de inerția avantajului pe care îl are crescând nivelul și raza jocului său. Face acest lucru într-un mod măsurat și calculat. Când este la conducere, presiunea pe care o exercită este foarte clară, dar întotdeauna acționează în limitele jocului său.

Atunci când conduce, începe să forțeze așii mai constant și mai încrezător, pentru că are încredere în al doilea său serviciu. Când răspunde la un serviciu, încearcă din răsputeri să pedepsească mingea, în special la a doua servă a adversarului său. Lendl în așteptarea

celui de-al doilea serviciu este ca și cum ți-ai invita soacra la cină. Știi că nu o să fie plăcut. Ivan distruge complet al doilea serviciu dacă este slab. Este unul dintre motivele pentru care nu l-am învins niciodată. Sunt forțat să încep cu un prim serviciu mai slab pentru a mă asigura că nu-i permit să vadă al doilea serviciu.

Cum te afectează pe tine ce face el? Când capeți un avantaj, crește presiunea pusă pe adversarul tău. Nu fi neatent și nu lovi larg. Preia oportunitatea de a forța avantajul și obligă-l pe adversar să dea lovituri mai dificile.

În cele din urmă, vreau să evidențiez răbdarea uriașă pe care o are Lendl în timpul jocului.

În anii '80, a menținut o disciplină mentală care se apropia de cea a lui Borg. Lendl nu se grăbea niciodată să ia punctul sau să dea lovitura. Era foarte metodic. Aproape *toți* jucătorii amatori sunt exact opusul. Aceștia (adică *tu*) se impacientează. Încearcă să dea lovitura câștigătoare prea curând. Vor să facă dintr-o lovitură scurtă prin apropiere de fileu mai mult decât trebuie să fie (lovitura prin apropiere o pregătește pe cea câștigătoare – nu trebuie să fie ea cea câștigătoare).

Urmăresc doi jucători de club jucând un punct și, brusc, unul din ei încearcă să termine atunci când nu are niciun avantaj, nicio deschidere, niciun motiv pentru a face acest lucru. Doar au devenit nerăbdători. Lendl din anii '80 știa când să lovească. Era răbdător. De fapt, unul dintre motivele pentru care jocul său a avut de suferit în anii '90 a fost faptul că nu mai este la fel de răbdător cum era. Poate că abia așteaptă să ajungă acasă la familia sa, dar clar nu mai are răbdarea pe care o avea.

Ce învățăm de la Lendl

1. Începe meciul la 65 de procente din potențialul tău de forță.
2. Identifică zona care poate deveni „movila ta de aruncător" și încearcă să ajungi acolo.

3. Obține avantajul asumându-ți riscuri inteligente. Pune presiune pe adversarul tău atunci când conduci.
4. Fii răbdător. Nu forța o lovitură care nu este acolo.

Ivan este nemaipomenit la menținerea avantajului, dar nu este prea bun la a recupera atunci când este în urmă. De fapt, la începuturile carierei sale, câteodată îndura cu stoicism când rămânea în urmă sau nu mai voia să joace. Fiecare jucător are tendințele sale. Eu devin foarte precaut când sunt la conducere și încerc să presez adversarul cu un tenis echilibrat. Lendl preferă să ridice nivelul jocului său. Merită să încerci asta în tenisul tău.

Boris Becker

Boris este un supersportiv complet, poate cel mai bun din tenisul pentru profesioniști. Poți simți setea lui de competiție. De asemenea, prezența lui pe teren este una spectaculoasă. Prin aceasta, mă refer la faptul că joacă impresionant și joacă impresionant *din toate punctele de vedere.* Are o artilerie grea și, cu ea, pune constant presiune pe tine. Este genul aici și acum!

Serva lui Becker este uluitoare. Nu prea poți să îți dai seama de asta dacă te uiți la televizor. Pur și simplu, trece prin tine. În plus, dacă este în formă pe serviciul lui, acest lucru îi permite să își asume riscuri cu alte dimensiuni ale jocului său, pentru că știe că revine cu lovitura sa ca o Ghiulea.

Spunând toate acestea, nici măcar nu am ajuns la partea puternică a jocului său: încrederea sa în sine. Când este în formă, este atât de încrezător în capacitatea sa de a reveni sau de a stabili cursul jocului, încât nu se îndoiește niciodată de faptul că poate câștiga. Chiar dacă se supără pe sine, nu crede niciodată că adversarul este mai bun. Nu crede doar că te poate învinge cu punctele sale forte, crede

că te poate învinge chiar cu slăbiciunile sale. Încredere totală. Iar Boris seamănă cu Lendl atunci când este în avantaj. De fapt, merge chiar mai departe decât Lendl și își asumă chiar mai multe riscuri.

Becker de bază

1. Crede în tine. Gândește pozitiv despre jocul tău și despre capacitatea ta de a câștiga.
2. Atunci când ești la conducere, încearcă-ți norocul. Nu fi timid.

John McEnroe

Atunci când juca, mâinile lui John McEnroe aveau precizia, atingerea magică și dexteritatea unui neurochirurg. A inventat și a început să practice în mod obișnuit lovituri pe care alți jucători le vedeau doar în vise. De exemplu, la începutul anilor '80, Mac venea câteodată lângă fileu în urma unei lovituri slabe prin apropiere de fileu, iar adversarul său dădea o bombă adevărată! De patru sau de cinci ori! De patru sau de cinci ori într-un joc, John se arunca cu disperare la pasă și nu numai că ajungea cu racheta la ea, ci dădea o lovitură câștigătoare, ușoară și pe lângă fileu. În prezent, acest lucru nu este predat de niciun antrenor de tenis din lume. Încearcă. Crede-mă, dacă reușești asta, nu este un accident.

Dar există două elemente tactice pentru care John era recunoscut și care merită luate în considerare. În primul rând, McEnroe juca agresiv. Își ataca direct adversarul. Atunci când era în formă, puteai să simți presiunea chiar înainte de a lovi mingea, pentru că știai că va începe atacul. Voia să te vadă dându-i o pasă. Voia să vadă dacă îți reușește o pasă împotriva lui. Se apropia de fileu, pentru că știa că este mai ușor ca tu să te pierzi pe linia de fund decât să se piardă el la fileu. Știai că John urmă să atace fără preget și pe toate flancurile.

În al doilea rând, John McEnroe era flexibil. Dacă începeai să reușești pase sau loburi împotriva lui, se adapta. Putea juca pe tot terenul dacă era necesar. Dacă îi dădeai o pasă, rămânea în spate și înainta foarte selectiv. Jocul și mintea sa erau foarte adaptabile. Era un jucător de tenis foarte inteligent și avea un spirit de observație foarte dezvoltat. Era întotdeauna conștient de dinamica jocului și căuta metode pentru a-ți exploata slăbiciunile.

Atacul lui Mac

1. Sondează. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului tău. Pune presiune pe ele.
2. Fii flexibil. Dacă ceea ce faci nu funcționează, schimbă.

Unul dintre lucrurile remarcabile în jocul lui John era că minunatele sale competențe de tenis erau completate de inteligența sa pe teren. Știa ce are și *cum să folosească asta în cel mai eficient mod pentru a-și exploata adversarul.*

Stefan Edberg

Abordarea tactică a lui Stefan este opusă față de cea a lui McEnroe. El este un bun exemplu despre cum stilurile diferite pot fi la fel de eficiente. McEnroe te testează când are ocazia, încercând să găsească un punct slab și să-l exploateze, venind către fileu, stând în spate, sondând încontinuu. Abordare lui Edberg este directă: „Servesc și dau un voleu la fiecare punct, atacând în mod constant fileul. Dacă vrei să mă învingi, va trebui să faci asta cu mine la fileu".

A lucrat la jocul său serviciu-voleu până când l-a făcut perfect. Mișcarea sa în afara serviciului este fenomenală. Când servește, sare în teren astfel încât să dea primul voleu din interiorul liniei de serviciu de cele mai multe ori. Și nu ratează acel voleu.

Stefan poate să servească și apoi să dea voleu de douăzeci și două de ori consecutiv. Poți să-i dai douăzeci și două de pase curate. Ce va face în continuare? Numărul douăzeci și trei va fi serviciu și voleu. În timp ce McEnroe se va retrage pe linia de fund și va căuta altceva cu care să te lovească, Edberg te va obliga să dai lovitura aceea grea încă o dată. Și încă o dată. Și încă o dată. Trebuie să fii foarte bun pentru a-i da pase unui jucător ca Edberg tot meciul.

Nu se teme de nimeni. Chiar dacă primește pase în mod regulat, știe că este mai bine lângă fileu. Se detașează foarte tare când trebuie să decidă ce are de făcut în continuare. Compatriotul suedez al lui Edberg (și eroul tenismen al coautorului meu), Bjorn Borg, stă lângă linia de fund la fel de mult cât atacă Stefan fileul. Își știa jocul și încerca să te facă să-l învingi când juca pe punctele sale forte.

Stefan Edberg are, de asemenea, o capacitate foarte mare de a-și ascunde punctele slabe. Are probabil unul dintre cele mai slabe forehanduri dintre toți jucătorii care s-au clasat vreodată pe locul întâi din istoria jocului. În principiu, folosește un grip de rever pentru a da o lovitură cu pământul pe forehand. Înțelege acest lucru și are capacitatea de a limita daunele pe care le poate cauza.

Evită aceste daune în două moduri. Scoate forehandul din joc la serviciul său venind la fileu. În rest, când Stefan lovește un forehand, nu încearcă să facă mai mult decât trebuie cu această lovitură. Înțelege ce poate face cu ea și nu încearcă să stoarcă mai mult din ea. Și, în felul acesta, scapă. Îți aduci aminte de vechea zicală „Nu repara ce nu e stricat"? Ei bine, jocul său „nu este stricat" și nici Stefan nu este. În 1990, a fost clasificat ca numărul unu și a câștigat 1 995 901 dolari. Până în 1993, câștigase peste 13 000 000 de dolari. Poate acesta este motivul pentru care nu s-a deranjat să-și îmbunătățească forehandul.

De asemenea, tot ca Borg, Stefan Edberg își controlează pe deplin emoțiile. L-ai văzut vreodată enervându-se pe teren? Când se apropia de victoria finală

a US Openului din 1992, era cu un break în urmă în setul al cincilea, atât față de Lendl în sferturi, cât și față de Chang în semifinale. Expresia de pe chipul său nu era cu nimic diferită de cea de la începutul meciului. Nu puteai descifra nimic.

Știe că ar fi un handicap pentru el dacă s-ar lăsa condus de emoții. Deține un control absolut și, când te afli de partea cealaltă a fileului, acest lucru este descurajant. Nu ai niciodată ocazia să-l vezi pe Edberg descurajat. Controlul său este același indiferent dacă este în avantaj sau nu. Nu-ți va permite să te bucuri să-l vezi demoralizat.

Excelența lui Edberg

1. Dezvoltă un stil de joc adaptat celor mai bune lovituri ale tale. Trebuie să știi foarte bine cine ești pe teren.
2. Fă-ți un plan. Respectă-l. Nu te precipita dacă nu funcționează imediat. Obligă-l pe adversar să te învingă la ceea ce faci tu cel mai bine.
3. Nu lăsa adversarul să știe că ești descurajat. Limbajul corpului (dar și cel verbal) îi poate oferi adversarului un imbold.
4. Trebuie să știi ce părți vulnerabile ai și să arăți cât mai puțin.

Stefan are un joc meșteșugit. Jocul său poate fi aproape plictisitor de privit pentru că este atât de previzibil, dar obține rezultate fantastice. Are o strategie foarte simplă bazată pe punctele sale forte și o urmează neînduplecat.

Jimmy Connors

Jimmy Connors este un pitbul al tenisului. Chiar și astăzi, când a trecut de floarea vârstei, este un competitor foarte mare. Este tenace. Este un jucător extrem de tactic. Este oportunist. Este inteligent. Are curaj. Este

neînduplecat. Jimmy joacă tenis ca și cum ar fi în Colosseumul roman luptându-se pe viață și pe moarte – ar fi fost un gladiator foarte bun.

Până să apară Agassi, Connors avea cel mai bun retur de serviciu din istoria jocului. Folosea acest lucru pentru a diminua avantajele celor care erau foarte buni la serviciu, precum Kevin Curran, Ivan Lendl și Roscoe Tanner.

Joacă, recuperează mingea și îl obligă pe jucătorul care servește bine să mai dea câteva lovituri în plus. Jucătorii precum Curran sunt obișnuiți să obțină două sau trei puncte pe game din serviciu. Jimmy îi făcea să joace încă două voleuri pe game. În cele din urmă, acest lucru însemna un break.

Jimmy începe un meci depistând imediat punctele slabe ale jocului tău. Dacă simte o problemă undeva, este ca un rechin într-o apă cu sânge. Va ataca până îi arăți că poți să-l bați cu slăbiciunea ta. Connors va afla în primele câteva game-uri care este problema ta în acea zi și va începe imediat să profite de ea.

Tenacitatea și hotărârea sa sunt fără egal. Intră cu surle și trâmbițe pe teren. Cu Jimmy este război. Cu Jimmy *este personal.* Se enervează ca nimeni altul în acest joc. A fost – și este – unul dintre marii performeri ai tenisului.

Ce învățăm de la Jimbo

1. Nu renunța niciodată. Repet. Nu renunța niciodată.
2. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului. Atunci când le identifici, atacă-le încontinuu.
3. Îmbunătățește-ți returul de serviciu. Poți să transformi serva bună a adversarului în avantajul tău.

Jimmy Connors este versiunea adaptată pentru tenis a asasinului. Iese pe teren cu un singur scop: pentru a câștiga. La fel trebuie să faci și tu. Acest lucru poate părea evident, dar la Jimmy poți simți dorința incredibilă de a-l învinge pe adversar. El vrea doar victoria.

Jim „Terminator 2" Courier

Jimmy Courier are un joc foarte greu şi îl aplică de fiecare dată. Încearcă să obţină maximum din *fiecare* punct al fiecărui game al fiecărui set, indiferent dacă scorul este 5-0 sau 0-5. Pur şi simplu, are un nivel de intensitate uluitor de consecvent şi ridicat în timpul unui meci. Priveşte-l şi vei vedea cât este de concentrat şi de dedicat victoriei.

Dorinţa aceea feroce se vedea în ochii lui Connors tot timpul. Evident, toţi marii jucători au acea dorinţă. Dar puţini o au *tot timpul.* Courier o are. Am senzaţia că şi atunci când se spală pe dinţi este feroce.

Alt aspect al jocului său de care trebuie să fii conştient este disponibilitatea sa de a lovi orice minge apare în raza lui de acţiune. Atunci când Jim vede o minge care îi place, una cu care poate acoperi terenul, cu care poate da o puternică lovitură prin apropiere (sau oricare alta pe gustul său), se duce către ea 110%. Nu se teme să *lovească atunci când vede lovitura.* Nu este sfios. Nu aşteaptă până când se iveşte ocazia perfectă pentru a lovi puternic mingea. Jim loveşte puternic chiar dacă este mai departe de raza sa. Şi face asta fără să devină neatent. Atunci când simte şansa de a prelua controlul punctului, profită imediat de ocazie.

De asemenea, este foarte bun la lovituri mixte. Loveşte mingea tare şi fără efect, loveşte mingi înalte, loveşte excelent din unghi şi loveşte în adâncime. Niciodată nu vezi acelaşi lucru, aşa că nu poţi să te obişnuieşti cu un anumit tip de minge. Variază tot timpul programul! Plus că poate să aibă un serviciu zdrobitor! Crede-mă, acesta este un set de talente care îl va ajuta să câştige şi mai multe titluri de mare şlem.

În cele din urmă, vreau să revin asupra a ceea ce am menţionat mai devreme: presiune şi nervi. Jim Courier le gestionează într-un mod foarte personal, total opus faţă de mine. Atunci când punctele sunt mari, când

presiunea este maximă, Jim loveşte mingea din ce în ce mai tare. Nu-l vezi conservativ sau jucând pentru siguranţă. De aceea eu îi spun Terminator 2 (Lendl este Terminatorul original).

Atunci când îl ai de cealaltă parte a fileului pe Courier, ştii că la punctele mari (puncte-trambulină, punctele de game, tiebreakurile, punctele de meci), va lovi mai tare şi va face tot ce poate. Ştiind acest lucru, te afli într-o dilemă. Ştii despre Courier că o să lovească cu toate puterile sale şi are tendinţa de a te păcăli încercând să faci lucruri pe care nu ar trebui să le faci (să încerci aşi, să încerci să termini prea curând punctele, să loveşti prea tare).

Jim Courier a fost numărul unu în lume în 1993. Nu mai este în vârful clasamentului, pentru că a avut nişte probleme cu jocul, dar Courier este dedicat şi pasional. În orice zi, poate să învingă aproape pe oricine.

Copiază-l pe Courier

1. Dorinţa. Vino şi joacă. Oferă jocului tot ce ai. Conectează-te la joc de la prima lovitură şi nu te deconecta, mental sau fizic, decât după ultima.
2. Amestecă loviturile. Foloseşte-le pe toate şi lucrează pentru a-ţi dezvolta mai multe arme. Apoi încorporează-le în jocul tău. Nu-ţi lăsa adversarul să vadă aceleaşi faze tot timpul.
3. Curaj. Nu da înapoi din faţa ocaziilor. Când punctele sau situaţia sunt mari, spune-ţi că trebuie să loveşti în continuare. Încearcă abordarea lui Courier. Dacă e să cazi la datorie, cazi cu arma în mână.
4. Profită de ocazie atunci când se iveşte. De fapt e parte tot din recomandarea numărul trei „Curaj". Atunci când ai ocazia să dai o lovitură, să începi să preiei controlul asupra punctului, *profită*. Dezvoltă-ţi mirosul. Apoi, când adulmeci o ocazie, profită.

Jim Courier nu are acelaşi nivel de competenţe fizice naturale pe care îl au Pete şi Andre, dar neutralizează

micile diferențe cu pasiunea sa. Joacă roșu ca racul. Prin urmare, dacă nu iese din joc, va fi o forță în tenis în anii care vor veni.

Pete „Vijelia" Sampras*

Pete Vijelia intră pe teren cu daruri – darul unui sportiv extraordinar. Este chiar în top când vine vorba despre talent. La fel ca McEnroe, poate da lovituri pe care alți jucători nu le văd decât în vise. Atacă fileul, iar adversarul îi trimite o pasă aproape perfectă pe linie. Pete se aruncă la minge și, printr-o întindere absolută, lovește un voleu scurt și ușor pentru punctul câștigător. Crud.

Tehnicile sale sunt greu de copiat, pentru că este atât de relaxat atunci când lovește cu ceea ce eu numesc tehnica „loosey-goosey": lovituri spectaculoase din încheietură care necesită un talent impecabil. Dar sunt multe lucruri în abordarea sa tactică la care te poți gândi.

Pete servește foarte bine și știe că are o armă dominantă la dispoziție. În acele zile în care serveșteași (și puncte din serviciu) ca și cum ar culege struguri, începe să riște pe *returul serviciului*. Pune o presiune mare pe serva celuilalt, pentru că Pete știe că-și va menține serviciul fără probleme. Începe să atace serva riscând și punând presiune pe tine la fiecare serviciu. Când servești împotriva lui în această situație, dintr-odată ești supus unei presiuni uriașe. Îți destabilizează foarte mult serviciul.

Dar, la fel de important, atunci când Pete începe să rateze primul serviciu, nu se teme să o lase mai moale, să dea câteva servicii mai ușoare pentru a reintra în ritm. Nu lovește fără încetare fără succes. Intră din viteza a patra într-a treia (sau a doua). Apoi, când intră din nou în ritm, este din nou Pete Vijelia. O bună gestiune mentală.

---

* În original, joc de cuvinte: Pete „The Heat" Sampras. (n.t.)

Încă un lucru: Pete nu e niciodată pe dinafară. Își ține întotdeauna emoțiile sub control și nu lasă mulțimea, deciziile greșite, întreruperile sau orice altceva să-i strice concentrarea. Nu va lăsa ce se petrece în afara liniilor terenului să-l afecteze. Îl vei vedea calmându-se cu câteva respirații profunde și bătând de două ori mingea. Foarte interesant. Refuză să irosească energie sau emoții pentru orice s-ar petrece în afara liniilor de joc.

Principiile lui Pete

1. Atunci când câștigi ușor pe serviciul tău, crește presiunea pe care o pui pe serviciul adversarului. Riscă și joacă mai agresiv.
2. Dacă ratezi trei sau patru servicii la rând, schimbă viteza. Nu mai fi ambițios cu ea – în schimb, lovește ușor câteva servicii, intră în ritm și câștigă încredere în tine.
3. Fii prezent doar în teren. Nu lăsa distragerile exterioare să te deranjeze. Îți consumă energia și îți distrug concentrarea.

Pete Vijelia este unul dintre marii jucători din turnee. Are abilități extraordinare, își controlează emoțiile și este un jucător inteligent. Aceasta este combinația ideală pentru a deveni o legendă.

Brad Gilbert

Cuvintele lui Tom Chivington, antrenorul lui Brad, antrenor de tenis la Foothill Junior College și antrenorul anului pentru tenis masculin NCC 1992.

Atunci când Brad a venit la mine la Colegiul Foothill al Universității de Stat din Arizona în 1980, mi-a luat

ceva vreme să-mi dau seama ce este cu el. Prima dată când l-am văzut cum loveşte pe teren, am făcut o notaţie mentală: „Fără forehand. Fără rever. Fără voleu. Serviciu slab". Totodată, am mai observat ceva: „Câştigă meciurile".

Acesta este visul oricărui antrenor, un copil care se prinde cum să câştige fără arme excepţionale. Brad făcea lucrul acesta.

De-a lungul facultăţii, nu mi-a trecut niciodată prin cap că Brad va deveni profesionist (nici măcar că va încerca). Cu toate acestea, a realizat ceva chiar după ce a plecat de la Foothill care m-a făcut să cred că are un viitor.

În acea perioadă (începutul anului 1982), trebuia să se califice pentru a participa la turnee. În caz că nu ştii acest lucru, calificările sunt locul unde vedetele de mâine se luptă pentru cele două sau trei deschideri disponibile în turneu în săptămâna respectivă. Ferocitatea şi intensitatea acelor meciuri sunt legendare. Copiii sunt disperaţi să se califice şi lupta este sângeroasă. În 1982, Brad a câştigat douăzeci şi opt de meciuri de calificare la rând împotriva unor jucători precum Pat Cash, Guy Forget, Miloslav Mecir şi alţii.

Nu ţine nimeni evidenţa acestor lucruri, dar mă îndoiesc că cineva a mai reuşit această performanţă înainte sau după el. Acest lucru mi-a arătat că Brad are ceva special.

Mulţi experţi au criticat abilităţile lui Brad, pentru că nu au văzut o genialitate evidentă care caracterizează jucători precum McEnroe, Becker, Agassi sau Sampras. Atunci când a jucat ca amator, spuneau că nu poate deveni profesionist. Când a devenit profesionist, au spus că nu îşi va putea câştiga existenţa. Atunci când a ajuns pe locul 4 în lume şi a câştigat 4 milioane de dolari, tot mai mulţi oameni au început să creadă în el. Au admirat capacitatea sa de a găsi o modalitate să câştige. Atunci i s-a pus eticheta de „câştigă urât".

Cu toate acestea, înainte de a respinge capacitatea lui Brad de a lovi, lasă-mă să te asigur că are şi calităţi în această direcţie. Lucrează cu o paletă bogată de lovituri

care sunt de încredere. Brad este un jucător care se reorientează în funcție de loviturile adversarului. Este cel mai bun atunci când este atacat.

De asemenea, foarte importantă pentru el este condiția fizică. După o operație, în 1988, Brad a început să lucreze exclusiv cu Mark Grabow la condiția fizică, iar forța și rezistența sa s-au îmbunătățit vizibil. Cu cât este meciul mai lung, cu atât Brad are mai multe șanse.

Are și un capacitate de anticipare ieșită din comun. Este aproape întotdeauna pregătit pentru ce se întâmplă pe teren.

Dar nivelul la care excelează Brad, la care este la fel de bun sau poate chiar cel mai bun din lume, este partea mentală a jocului. Înțelege importanța *corelării punctelor sale forte cu slăbiciunile adversarului*. Știe când să atace și când să fie precaut. Este foarte conștient de ce se întâmplă pe teren și înțelege foarte bine dinamica jocului. Pregătirea sa de dinaintea meciului este superbă. Când Brad ajunge pe teren, este complet pregătit pentru ceea ce-l așteaptă.

Abordarea de bază a lui Brad este una pe care fiecare jucător de club ar trebui să o copieze. Brad Gilbert *detestă erorile neprevăzute. Urăște greșelile făcute din prostie. Nu suportă sub nicio formă să-i cedeze puncte adversarului.* Atunci când joci cu Brad Gilbert, trebuie să le obții singur pe toate. Nu poți să împrumuți nimic. Pentru un jucător amator, de liceu sau de facultate, consider că nimic nu poate îmbunătăți mai repede rezultatele decât înțelegerea deplină și aplicarea filozofiei lui. Nu dona puncte. Brad se asigură că donează cât mai puține puncte.

Brad este descris drept un jucător foarte conservator, care nu face prea multe lucruri. Dar, de fapt, Brad face foarte multe. Doar că nu sunt evidente. Este extrem de analitic cu adversarii săi. Știe la ce să se aștepte, ce va face un anume jucător într-o situație dată. Care sunt loviturile preferate ale jucătorului și care sunt loviturile la care nu prea se pricepe. El joacă inteligent în momentele importante ale meciului.

Lucrând cu elevii mei, am observat că cei care aplică modul de gândire și abordarea lui Brad își îmbunătățesc foarte mult jocul.

Sună ușor, dar nu este. Majoritatea jucătorilor sunt leneși din punct de vedere mental pe teren. Întotdeauna am simțit că motivul pentru care Brad a vrut să exceleze în acest fel este că, atunci când era copil, nu avea darurile fizice uluitoare cu care atât de mulți sportivi sunt născuți. Poate că și-a dat seama foarte devreme că, pentru a câștiga, trebuie să-și dezvolte partea analitică, mentală a jocului. Consider că a dovedit multor jucători mediocri cât de valoroasă poate fi această dimensiune a jocului.

Bazele lui Brad

1. Învață să urăști greșelile neforțate.
2. Fii foarte conștient de propriul joc și de cel al adversarului. Trebuie să știi ce se întâmplă în timpul meciului.
3. Încearcă să joci cu punctele tale forte împotriva slăbiciunilor adversarului.
4. Citește regula numărul unu de mai multe ori.

Brad Gilbert înțelege gradul ridicat în care un meci de tenis este jucat cu ajutorul minții. Observația și analiza sunt fundamentale pentru reușita sa. Este posibil să ai mai multe lucruri de învățat din felul în care abordează el un joc decât de la toți ceilalți jucători din turneu.
Nu câștigă cu lovituri de superstar. Câștigă pentru că maximizează ceea ce posedă deja. Reușește acest lucru pentru că este un analist bun. Înțelege cum trebuie să se pregătească pentru un meci și cum să recunoască și să profite de dinamica meciului. Este genial în a minimiza punctele forte ale adversarului său. Dacă jucătorii de club ar face același lucru, îmbunătățirile ar fi spectaculoase.

În continuare: Calculul probabilităților nu înseamnă joc!

III

Jocurile minții, cum să te joci cu mintea adversarului și calculul probabilităților: Povești din turnee

„O parcare mai bună."
– Brad Gilbert, când a fost întrebat ce înseamnă să fii catalogat drept favoritul numărul opt în US Open

12

Maeștrii furiei: Connors și McEnroe

Mergi și cumpără-ți cea mai scumpă rachetă de tenis de pe piață. Antrenează-te până când îți sângerează mâinile și ia lecții până când ești epuizat. Ia niște vitamine și dormi bine. Poți să faci toate acestea, dar nu îți vor fi de mare folos dacă adversarul tău se joacă cu mintea ta în timpul meciului. Sau înainte de a începe. Iar eu știu, pentru că am fost lucrat de câțiva dintre cei mai buni la asta. De fapt, John McEnroe s-a jucat cu mintea mea mai bine decât oricine din istoria tenisului și nici măcar nu era pe teren când a făcut asta. S-a jucat cu mintea mea înainte de începerea meciului – *cu o zi înainte.*

Trebuia să jucăm finala campionatului TransAmerica/San Francisco în 1984. Începeam să mă bucur de puțină atenție în lumea tenisului și, fiind din Bay Area, îmi doream foarte mult să ies bine în fața fanilor din orașul meu natal. Și ce mod mai bun pentru a face asta decât să-l învinge pe jucătorul numărul unu în lume. John McEnroe. Dar Mac avea alte planuri. Unul dintre acestea era să se joace cu mintea mea chiar înainte de a lovi prima minge de tenis.

În seara de dinaintea meciului, McEnroe a fost citat de ziarul *San Francisco Examiner*: „Brad Gilbert nu poate nici măcar să spargă un ou cu racheta la cât de slab lovește. El nu lovește mingea. Îi face cu mâna". Am citit remarca sa cu o seară înaintea de meci și nici măcar nu am putut să-mi termin cina. „Vrea să vadă puțină putere? O să-i arăt eu putere. O să-l lovesc pe c**** până zboară de pe teren!". Nu mai este nevoie să spun că rezultatul meciului s-a stabilit în momentul acela. McEnroe m-a învins în orașul meu natal.

A doua zi, am ieșit pe teren la Cow Palace și am lovit atât de tare încât zbura puful de pe mingi. Dădeam bombe din serviciu și din loviturile cu pământul. Încercam să obțin așa cu *al doilea* serviciu al meu. Încercam să obțin punctul câștigător pe *primul* său serviciu. Voiam să le arăt fanilor din orașul meu natal că McEnroe se înșală, că Brad Gilbert este un jucător care lovește foarte puternic. Ce le-am arătat, de fapt, a fost că John McEnroe este un escroc de succes. M-a scos din joc. Am pierdut în seturi consecutive.

McEnroe se bucura de minune. A câștigat meciul 6-4, 6-4 și faptul că s-a jucat cu mintea mea a contat cel mai mult. Mai târziu i-a spus unui reporter, „Se pare că Brad a jucat puțin mai agresiv decât de obicei. Cred că a avut de pierdut din cauza asta". Și a spus acest lucru fără nicio grimasă. Mac s-a jucat excelent cu mintea mea.

Două feluri de a te juca cu mintea adversarului

Există două feluri în care cineva se poate juca cu mintea ta. Felul în care adversarul se joacă cu mintea ta și felul în care *tu* te joci cu mintea ta. Vei avea de pierdut de pe urma ambelor tipuri dacă nu înțelegi ce se întâmplă. Cu McEnroe în San Francisco nu prea m-am gândit la ce se întâmplă. El a întins capcana, iar eu am călcat direct în ea.

Jocurile mentale care se joacă în timpul unui meci pot afecta rezultatul la fel de mult ca jocul fizic sau tactic. Reține următorul lucru: jocurile mentale pe care celălalt jucător le utilizează au toate același scop general – să-ți distrugă concentrarea. Îți strică echilibrul emoțional și tempoul, te scot din jocul tău. Devii cel care este bruscat. În loc să controlezi tempoul, ritmul și „atitudinea" meciului, ești cel căruia i se dictează aceste lucruri.

Iată câteva lucruri specifice pe care poți să le faci pentru a contracara aceste tactici, psihologice și de alt fel, intenționate sau nu, care se ivesc cel mai adesea în meciurile tale. Eu zic: „Ferește-te de broasca țestoasă, de iepure și de trișor" (adică de un joc lent, un joc rapid și de cel care trișează). De asemenea, vreau să menționez câteva tactici de a te juca cu mintea adversarului pe care eu le-am întâlnit și din care ai putea învăța ceva. Dar vreau să încep cu cea mai comună „boală" mentală care apare în tenis: furia, atât față de tine, cât și față de celălalt jucător. Ambele forme te pot scoate din joc și îți pot distruge șansele de a câștiga.

Fii cel mai bun la a fi cel mai rău

Cei mai buni doi „jucători"* ai tuturor timpurilor au fost John McEnroe și Jimmy Connors. Când vine vorba de a controla ce se petrece pe teren, ei erau numărul unu; ei controlau mulțimea, arbitrul, arbitrul de linie și chiar și copiii de mingi. Ei controlau altercațiile și certurile și, la fel de important, *momentul* din meci când se petreceau. Erau nemaipomeniți în a dicta tempoul jocului, făcându-l mai rapid sau mai lent în funcție de ce încercau ei să-i facă celuilalt jucător. Ei puteau controla energia, atmosfera și atitudinea de pe teren și din împrejurimi.

Într-un meci lung, ei te ridicau și te coborau mai mult decât un lift. Și, în momentele lor cele mai bune

---

* A se citi: „jucători ai jocurilor mentale menționate mai sus". (n.t.)

(sau mai rele) puteau să facă mai mult rău fără ca măcar să lovească mingea de tenis decât puteau majoritatea jucătorilor să facă cu rachetă. Erau ca fraţii malefici ai lui Bart Simpson*. Iată cum reuşea regele calculului probabilităţilor, Jimmy Connors, să manipuleze lucrurile pentru a face din furia (lui şi a mea) arma sa preferată.

Connors înnebuneşte: Chicago '85

Eu şi Jimmy am avut nişte bătălii incredibile şi am fost aproape să sărim unul la gâtul celuilalt de câteva ori (îţi aminteşti cum a ţipat în vestiar după ce a pierdut în Turneul Campionilor din în '87?). Nu-i place să fie intimidat de nimeni şi nici eu nu suport să fiu ameninţat, în special de către cineva care se foloseşte de statutul său de „legendă" pentru a obţine un avantaj. Iar Jimmy face acest lucru ori de câte ori poate. A reuşit să facă ceva în Chicago care m-a enervat mai mult decât orice altceva în toată cariera mea în tenis.

În 1985, trebuia să jucăm în Oraşul Vânturilor, într-un punct important al carierei mele. Reţine că tocmai intrasem în Top 20, dar nu aveam încă nicio victorie împotriva vreunui nume mare. Urc încet, încet în clasament şi iată-mă în sferturi în faţa lui Connors, care este clasat pe locul 3 în lume. O victorie împotriva lui ar fi un salt uriaş. De asemenea, credeam că pot să-l înving. Lasă-mă să ajung la partea interesantă şi să-ţi spun ce s-a întâmplat. Şi de ce.

Împărţim primele două seturi, 6-4, 4-6 şi joc cât mă ţin balamalele. Al treilea set este un tenis dur şi niciunul din noi nu dă înapoi un centimetru. Continuăm să ne egalăm la servicii până la 4-5, cu serviciul lui Jimmy la 30-40. Nu pot să cred. Am ocazia unui *punct de meci*. Ştiu

---

* Personaj din serialul de animaţie *Familia Simpson*, tiparul copilului rebel şi răutăcios, pus întotdeauna pe şotii. (n.t.)

că psihologii sportivi spun că trebuie să te gândești la victorie doar „punct cu punct" și toate celelalte, dar nu mă puteam abține. Sunt conectat și mă gândesc: „Gilbert, o să-l bați pe Connors. Intri în liga maeștrilor!".

Cu un punct de meci în față, Connors își pregătește serviciul pentru a rămâne în meci. Este foarte lent. Bate mingea de opt sau de nouă ori. Concentrat. Răbdător. Mă gândesc că, dacă voi avea ocazia, îl voi ataca eu înainte să mă atace el pe mine. „Intră tare cu prima ocazie", îmi spun. Apoi servește. Nimic special (lovitura lui specială). Vine către reverul meu și dau o lovitură tăiată înapoi către linia de serviciu. Și lungă. Apoi alerg la fileu. Jimmy blochează și dă un lob către reverul meu. Nu mă aștept la asta și mă las prins. Dar lobul este slab și nu foarte lung. Mă dau în spate câțiva pași și fac un fel de săritură cu întoarcere. Mă întind, lovesc puternic și lovesc un smeci înapoi către linia de serviciu în careul de egalitate. Connors nu a ghicit. El se îndrepta către est, iar mingea spre vest. Mingea lovește linia laterală din spatele său, iar arbitrul de linie semnalizează că lovitura este bună.

Am reușit. Am câștigat punctul de meci și am învins o legendă într-un turneu important. Încep să țopăi și să-mi agit pumnii în aer, entuziasmat, exuberant și mândru de mine însumi. Alerg către fileu cu mâna întinsă și aștept felicitările adversarului. Dar Jimmy nu are chef de felicitări.

Înainte să fac doi pași spre fileu, începe istericalele. Țipă și urlă la arbitrul de linie, arătând spre linie și către un punct din afara liniei. Este ca un sălbatic! Atât de nervos încât îi ies chestii din nas și stropește în jur cu salivă. Trântește racheta pe teren și fuge înapoi la scaunul lui, urlând că este nemulțumit de decizie. Are mâinile la cap și țipă lucruri pentru care ai fi arestat dacă i le-ai spune unui polițist. Arată înapoi către o „pată" pe care crede că o vede în afara liniei.

Între timp, eu stau la fileu ca un copil care îl așteaptă pe Moș Crăciun. Chiar mă așteptam să mă felicite. Sincer, nu știam ce se întâmplă. Meciul se terminase, nu-i așa?

Făcea tot acest scandal ca să pretindă că nu l-am învins *cu adevărat*? În mintea sa, voia să pretindă că nu este o victorie legitimă? Era aceasta o variațiune a ceea ce a încercat să facă în vestiar după ce a pierdut la Turneul Campionilor? Ce se întâmpla?

Jimmy nu cedează o clipă, țipând la propriu în fața arbitrului de la mai puțin de un metru. Îl asaltează cu o tiradă de argumente cum că mingea a picat cu cinci centimetri în afară! Aleargă înapoi și arată către un „semn". Mulțimea fluieră, protestează și bate din picioare. Este un vacarm.

Am rămas cu ambele mâini pe marginea fileului și stau acolo confuz. Aștept ca lucrurile să se calmeze. Lucrurile nu se liniștesc.

Dintr-odată aud ceva ce nu pot să cred. Arbitrul pornește microfonul și spune: „Anulare a deciziei. Mingea a fost afară. Domnul Connors servește. Egalitate". *Anulează decizia arbitrului de linie la un punct de meci!* Puteai să îmi înfigi o furculiță în ochi și nu țipam mai tare. Doar că nu puteam fi auzit din cauza vacarmului. Mulțimea mă acoperea complet. Fanii care țipau – 8 321 dintre ei înghesuiți în Arena Universității din Illinois – au scos un zgomot asemănător cu explozia unei bombe. Parcă eram în junglă.

Asta însemna și mai mult tenis pentru ei, ceea ce era minunat. Eu mă simțeam ca și cum aș fi fost jefuit. Jimmy este iubit în Chicago (în prezent îl iubesc oriunde, dar atunci doar câteva orașe îl agreau), așa că mulțimea se dezlănțuise. Mai întâi huiduiseră decizia inițială. Acum înnebuniseră din cauza anulării.

Eu îmi ies complet din minți. Alerg până la scaun țipând: *„Cum dracu' să anulezi decizia la cinci minute după terminarea punctului!"* Eram scos din minți. Arbitrul stă acolo ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Se uită în jos la mine ca și cum aș fi un copil de mingi care nu își face bine treaba.

Eram atât de furios încât am început să-i zgâlțâi scaunul. Am sărit calul. Era speriat pentru că *stătea* acolo

sus, la trei metri de sol și cineva care în mod evident era furibund îi zgâlțâia scaunul și țipa la el ca un nebun. Arăta de parcă ar fi văzut fantoma lui Bill Tilden atârnată de brațele scaunului său, ca în casele bântuite din parcurile de distracții. Eram furios.

Asta nu-mi era de niciun folos. Anularea deciziei a rămas valabilă. Meciul a continuat. Jimmy servește la egalitate. Nu am câștigat acel punct. Nici următorul punct. Este 5 peste tot. Acum servesc. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Pierd al patrulea punct. Jimmy servește la 6-5. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Punctul de meci. Punctul de meci! Tocmai am pierdut punctul de meci. Am pierdut meciul. Un coșmar absolut. Nu am câștigat niciun punct în trei game-uri. Și Jimmy mi-a furat meciul. Jimmy a ajuns la un rezultat oficial pe seama mea. Un dezastru complet. Eram distrus.

Iată care este ideea. Jimmy l-a intimidat pe arbitru să-i mai dea o șansă. Mingea era foarte aproape. Evident, eu credeam că este înăuntru. La o minge atât de aproape în cazul unui punct de meci, în general, nu anulezi decizii. În afara cazului în care Connors îți țipă în față cerând o anulare a deciziei și 8 000 de fani îl susțin. Arbitrul de scaun a cedat presiunii exercitate de Connors. Dar nu acesta este punctul în unde Jimmy a provocat cele mai mari daune. Cele mai mari daune mi-au fost provocate mie. Cel mai rău a fost că eu am renunțat.

Anularea deciziei m-a distrus complet, mi-a distrus gândirea, emoțiile și controlul. M-am pierdut din cauza furiei și nu am reușit să îmi revin. Am fost atât de supărat încât am pierdut controlul a ceea ce făceam pe teren. Simțeam că am fost jefuit și eram complet înnebunit. Știam că cer prea multe de la mine sperând să îl bat pe Connors doar o dată, darămite de două ori în aceeași seară. Nu-mi place să recunosc, dar a fost una dintre puținele ocazii în viață în care mi s-a întâmplat așa ceva – nu mi-a mai păsat. Simțeam că îmi fusese furată victoria.

Jimmy reușise să schimbe decizia unui reprezentant oficial. În tinerețe, era dispus și capabil să facă orice pentru a câștiga. Reține, esența acestui incident nu este că Jimmy este un personaj negativ. Jimmy este Jimmy. Furia este esența poveștii mele, furia necontrolată. Se întâmplă la profesioniști și se întâmplă la fiecare nivel. Furia necontrolată apare dintr-o gamă variată de motive și în momente ciudate. Dar atunci când apare, trebuie să fii pregătit pentru ea. Trebuie să o recunoști și trebuie să știi cum să-ți recapeți controlul, altfel e ca și cum ai juca cu o rachetă rupță.

În acest caz, nu fusesem pregătit mental. Nu mai avusesem o asemenea ocazie în întreaga mea carieră. Nu am anticipat că ceea ce s-a întâmplat *se poate* întâmpla. Aceasta a fost greșeala mea. Am învățat din ea.

Furia scăpată de sub control te omoară (dacă nu ești precum Connors sau McEnroe). Furia din motive potrivite te ajută. Împotriva unui maestru precum Connors, trebuia să îmi spun când am intrat pe teren că trebuie să fiu pregătit pentru orice. Pregătirea mea mentală de dinaintea meciului a fost slabă. Îți amintești ce am spus despre capacitatea lui Connors de a „controla elementele"? Nu eram pregătit pentru ea în '85. Trebuia să îmi spun că este capabil de orice. Și, atunci când urma să o facă, eu trebuia să nu intru în jocul său. Desigur, aveam dreptul să-mi susțin punctul de vedere în fața arbitrului, dar atunci când am început să-i zgâlțâi scaunul, Connors a câștigat jocul minții. Dacă aș fi fost pregătit mental, aș fi putut să câștig meciul. Nu am pierdut din cauza felului în care am jucat, ci din cauza minții.

Și, claie peste grămadă, am primit o amendă de 1 500 de dolari pentru că l-am bruscat pe arbitru.

Dar, după cum vei vedea mai târziu, am învățat o lecție foarte importantă.

A ţipa sau a nu ţipa? Aceasta este întrebarea

Deci, când vreodată este furia folositoare? Repet, furia necontrolată este cea care îţi distruge jocul. Furia din motive potrivite şi ţinută sub control poate fi folosită în ajutorul tău.

Şi eu mă plâng destul de des în meciuri. Unii spun că o fac chiar prea mult. Eu aud: „Brad, eşti prea dur cu tine însuţi. Te plângi de tot şi de toate". Probabil că au dreptate. Dar ceea ce fac de obicei este să încerc să mă îmbărbătez după ce am făcut o greşeală în executare sau în strategie. Atunci când sunt relaxat sau ratez o lovitură uşoară sau încerc prea multe la momentul nepotrivit, când îmi pierd răbdarea sau repet aceeaşi greşeală fizică sau mentală, *mă enervez pe mine însumi*. Şi la fel ar trebui să faci şi tu. Felul acesta de furie poate fi în avantajul tău.

Este ca situaţia în care un antrenor de fotbal din liceu care îţi dă un şut în fund pentru a-ţi da un imbold. Supără-te pe tine însuţi atunci când greşeşti. Arată-ţi ţie însuţi că îţi pasă. Jocul tău va prinde ideea. Apoi treci mai departe. Uită-te la ce se întâmplă chiar în faţa ta. Trebuie să uiţi ceea ce tocmai s-a întâmplat.

Nu poţi să te uiţi înainte şi înapoi în acelaşi timp. Dacă ţii cu dinţii de un punct (sau de o problemă), s-a terminat, nu poţi să mai faci faţă punctului care urmează. Atenţia îţi este distrasă, iar un jucător de tenis distras face greşeli fizice şi mentale. Cu Connors în seara aceea în Chicago, nu am mai putut să mă concentrez. Nu puteam să mă detaşez de ceea ce tocmai se întâmplase şi să mă concentrez pe ceea ce urma să se întâmple. Şi acest lucru m-a costat meciul.

Prin urmare, fura – furia controlată – poate fi un agent motivant foarte puternic, o metodă minunată de a te concentra. Poate să pună jocul în mişcare. Foloseşte-te de ea şi nu te teme. Controleaz-o. Nu o lăsa să te controleze ea pe tine. Nu am înţeles niciodată cum un jucător de

talie mondială ca Bjorn Borg poate fi atât de rece în timpul unui meci. Era ca și cum nu i-ar fi păsat. Era furat la decizii de foarte multe ori și știa asta. Nu l-am văzut niciodată supărându-se. În cazul lui regula funcționa. Nu funcționează pentru majoritatea oamenilor.

Cum să-ți controlezi furia

Cu anii, mi-am îmbunătățit capacitatea de a-mi controla furia, de a trece peste problema care mă face să iau foc. Nu uita că marea provocare în cazul de față este controlul scăpării de sub control. Dacă acest lucru sună ca o contradicție, este. Dar vei vedea la ce mă refer când îmi vei citi regulile.

1. Stinge scânteia, nu focul

Învață să recunoști furia atunci când începe să te cuprindă. Furia se furișează în tine fără să îți dai seama. Se poate acumula încet sau rapid (așa cum s-a întâmplat împotriva lui Connors). Dar momentul potrivit de a face ceva în legătură cu asta este înainte ca ea să te consume. Acest lucru necesită disciplină, multă disciplină. Trebuie să-ți depășești emoțiile naturale și să folosești gândirea rațională. Acest lucru este foarte greu de realizat pentru majoritatea oamenilor. Furia se hrănește cu ea însăși și cu cât rămâi blocat mai mult pe ceva, cu atât este mai greu să te oprești. Nu lăsa scânteia să se transforme într-o vâlvătaie.

2. Canalizează-ţi furia

Este important să-ţi poţi canaliza sau redirecţiona furia către o cauză specifică. Identifică sursa. Este vorba despre o decizie sau mai multe decizii greşite? O lovitură ratată sau o serie de lovituri ratate? Izolează problema. Înţelegerea cauzei te ajută să găseşti soluţia. Învaţă să îţi dai seama din timp când apare furia. Întreabă-te: de ce se întâmplă asta? Ce pot face ca să schimb ce se întâmplă? Dacă forehandul tău te face să pierzi, caută modalităţi de a-l corecta

Dacă adversarul tău este sursa furiei tale, las-o să te facă mai puternic. Ştiu câţiva jucători de club care mi-au spus că nu pot intra într-un meci cum trebuie până când adversarul nu face ceva care să-i supere – o decizie de linie greşită, faptul că joacă prea încet, ceva care să-i irite. Atunci când adversarul te-a supărat, transformă partea negativă într-una pozitivă. Nu te gândi: „Voi pierde acest meci din cauza şmecheriilor pe care le încearcă". Spune-ţi: „Îl voi învinge tocmai pentru că îmi face asta. Va plăti un preţ". Te vei strădui mai tare să câştigi.

Eu obişnuiam să iau *personal* atitudinea adversarului meu. Uitam de tactică şi strategie şi mă gândeam doar ce bădăran este adversarul meu sau cum a greşit decizia arbitrul de linie. Iată cât de grav era cazul meu. Obişnuiam să *rămân* supărat pe o decizie greşită trei sau patru *zile*. Eram în Europa şi îl sunam pe fratele meu Barry din California la două zile după meci, iar el habar nu avea despre ce vorbesc. „Brad, asta nu cumva s-a întâmplat săptămâna trecută? Continuă-ţi şi tu viaţa!" Mă perfecţionez. Lucrez din greu pentru a uita de partea personală şi mă concentrez să-i fac celuilalt jucător ce nu aş vrea să-mi facă el mie.

Furia este volatilă. La fel ca benzina, îţi poate face maşina să meargă sau îţi poate exploda în faţă. Se spune despre Clark Graebner că s-ar fi supărat atât de tare pe Ilie Năstase într-un meci, încât după meci l-a ridicat şi l-a

agățat de un cui în vestiar. Chiar dacă am auzit povestea de vreo două ori, mă îndoiesc că este adevărată. Totuși, Graebner este destul de mare să poată face asta. Așa că cine știe? Eu știu că, în afară de cazul lui Connors și McEnroe, furia necontrolată, de obicei, strică jocul unui jucător. Dacă reușești să o stăpânești, vei avea doar de câștigat. Sunt sigur că asta făcea Borg, o stăpânea și o folosea ca motivare.

3. Nu te enerva pe tine însuți

Știi că ai probleme atunci când începi să țipi la tine însuți așa cum ai țipa la un câine care te-a mușcat de picior. Nu face asta. Ai deja un adversar pe teren care încearcă să te învingă. Dacă te întorci împotriva ta, vor fi doi oameni pe teren care încearcă să te învingă. Așa că nu te lua prea tare de urechi. Eu încă o fac mult prea des și nu funcționează. Este un obicei prost și nu ajută scopului final. „Sunt cel mai prost. Am fost varză. *Idiot ce sunt!*" Acestea sunt plângerile mele tipice într-o zi proastă.

În primul rând, adversarul se bucură foarte tare când te aude. Atunci când un jucător mă aude strigând „Nu pot să lovesc un rever amărât!", va lovi mai mult către reverul meu. În plus, celălalt jucător este îmbărbătat când îl vede pe adversar cum se pierde. Îl faci să se simtă mai sigur pe șansele pe care le are de a câștiga meciul. Atunci când începi să te desconsideri în felul acesta, este greu să îți mai revii. Atunci când începi să sapi groapa, aceasta nu face decât să se adâncească. Și rămâi în ea. Când începi să țipi la tine pentru că ești varză, este uimitor cât de tare vei continua să semeni cu descrierea ta.

Prin urmare fii atent cu furia. Poate să îți distrugă șansele. Ești acolo. Ești pe teren. Nu vei ieși de pe teren pentru a reveni mai târziu. Dacă furia este o problemă pentru tine, canalizeaz-o. Atunci când devii

furios, gândește-te ce vei face în continuare, *nu ce ai făcut ultima dată.*

4. Trebuie să ai o supapă de siguranță

O modalitate bună de a-ți distrage furia este să-ți distragi atenția. Dezvoltă-ți un ritual pe care să îl reiei atunci când ești furibund, când știi că trebuie să te calmezi. Îți pot face o listă cu cincizeci de „chițibușuri" pe care le-am folosit eu, dar iată-le pe cele pe care le-am utilizat cel mai des când am nevoie să trag de timp doar câteva clipe pentru a-mi trage sufletul. Leagă-ți șireturile. Îndreaptă-ți corzile rachetei. Șterge-te cu prosopul. Apoi repetă toate aceste lucruri.

Nimic complicat. În cele din urmă, se reduce la controlul intern, la gestiunea mentală sau emoțională a problemelor. Așa cum vrei să controlezi calitatea loviturilor tale sau a jocului de picioare, la fel trebuie să încerci să-ți controlezi și furia și poți face acest lucru într-un mod logic și direct. Asta până fumegi de nervi data viitoare.

Furia. Partea a doua
Cel Bun, Cel Rău și John McEnroe*

John McEnroe s-a hotărât să joace un meci cu mine pe Olympic Tennis Stadium la UCLA, în timp ce protesta față de o decizie cu care nu era de acord. Este un exemplu foarte bun referitor la modul în care obișnuiește să preia controlul asupra a ceea ce se întâmplă pe teren atunci

---

* Aluzie la filmul *The Good, the Bad and the Ugly (Cel bun, cel rău și cel urât)*, în regia lui Sergio Leone cu Eli Wallach și Clint Eastwood. (n.t.)

când consideră el că este necesar. Arată, de asemenea, și că furia este arma lui.

Am jucat meciul în 1986 într-o noapte cu o temperatură de patru grade Celsius. Mulțimea începuse să bea ca să se încălzească, iscându-se chiar și o bătaie în rândurile spectatorilor. Se aruncau pahare de carton și programe, iar oamenii țipau și urlau în timpul schimbării jumătăților de teren. Era ca și cum ar fi jucat Raiders la Coliseum. Atât de gălăgios era totul în jur.

McEnroe a început să mă rupă în bătaie, 6-1 în primul set și 1-0 în al doilea. Mă bătea atât de rău încât nu puteam să-i critic pe fani că beau doar ca să aibă o ocupație. Câteodată, la începutul game-ului, mă uitam înspre antrenorul meu, Tom Chivington, și îl întrebam din priviri: „Hei, ce mă fac?" Nu avea voie să dea sfaturi în timpul meciului, dar dădu din cap spre McEnroe de două ori. Poate că doar încerca să se încălzească, dar eu am înțeles că îmi cere să atac fileul. De ce nu?

Încep să mă apropii de fileu la toate loviturile. Încep voleurile din serviciu. Iar la câteva dintre loviturile pe al doilea serviciu ale lui McEnroe, încep să lovesc mingea fără să încerc o lovitură câștigătoare și alerg la fileu. Din disperare, încep să alerg la fileu după toate loviturile, încercând doar să-l scot puțin din jocul său. Și știi ce? Face bine. Începe să facă câteva greșeli. Eu încep să mă simt mai bine și să încerc câteva lovituri. Câștig setul cu 6-4 și, dintr-odată, lungim jocul. În setul 3, câte trei game-uri de căldură.

După cum știi, acesta este momentul în care lucrurile încep să devină interesante în timpul unui meci. Greșelile costă mult. Recompensele sunt uriașe. Mac servește la 15-30, 3-tot. Mă gândesc că acesta este un punct-trambulină și, dacă îl câștig, voi câștiga meciul. Apoi câștig pe serviciul meu de două ori și cu asta, basta.

Servește și intrăm într-un punct lung. În cele din urmă, lovește un rever tăiat la linia de serviciu. Lovesc tare pe rever înapoi către linia sa de serviciu. Doar că el nu este acolo. Îl fac să se încurce la jocul de picioare atât

cât este nevoie ca să nu mai ajungă la minge. Mingea cade înăuntru, foarte aproape de linie, iar arbitrul spune că este bună.

Câteodată, deciziile de linie sunt discutabile și poți aduce argumente în ambele sensuri. Această minge nu a atins partea externă a liniei și nu a picat exact pe linie. A fost *în interiorul* liniei. Te gândești: „Gilbert, iar începem. Ori de câte ori o decizie este împotriva ta, este o decizie greșită. Mai întâi povestea cu Connors. Acum asta cu McEnroe!" Bine, nu te învinovățesc pentru că mă crezi paranoic. Doar că de data asta știu că am dreptate. La fel și arbitrul de linie. La fel și arbitrul general. La fel și mulțimea. O singură persoană nu credea că este o decizie corectă: John McEnroe (și cred că și el considera că este o decizie corectă).

Când McEnroe aude decizia, explodează. Aruncă racheta din mână și cade pe spate ca și cum ar fi fost împușcat. Se comportă ca și cum ar fi fost cea mai proastă decizie de la inventarea tenisului, *deși bag mâna în foc că știa și el că decizia este corectă.*

Dar iată ce se întâmplă și unde intră în joc războiul psihologic. John înțelegea că meciul îi scapă printre degete dacă pierde acel punct-trambulină. Gândea *exact* la fel ca mine. Dacă eu câștigam punctul, era 15-40 și mă îndreptam către un break mai târziu în meci, pe care nu puteam să-l ratez de când îmi intrasem în ritm. Știe că probabil voi câștiga meciul dacă îl demoralizez. Amândoi știm că punctul pe care l-am câștigat este un monstru în dinamica meciului. Vede că joc bine și înțelege că trebuie să facă ceva, orice, pentru a reintra în ritm. Și când spun *orice*, chiar vorbesc serios. Este timpul pentru atacul Mac.

Tatum O'Neal era în tribune în seara aceea și cred că și ea a fost impresionată de dramatismul soțului ei. Clar, o performanță demnă de premiul Oscar: „Cea mai bună performanță într-un meci de tenis la o temperatură de 4 grade".

Aleargă furios țipând la arbitrul de linie că a luat o decizie greșită. Merge apoi la arbitrul de scaun, Zeno Fau,

un tip cu care Mac crede că are mai multe șanse de succes și cere anularea deciziei. Cere cu obstinație anularea deciziei. Mulțimea intră în joc, fluierând în noapte (chiar dacă nimeni nu înțelege de ce acest punct înseamnă atât de mult pentru McEnroe). Cel puțin, de data asta nu mai stau la fileu cu mâna întinsă ca în situația cu Connors. Mă controlez. Nu mă las prins de larmă. Știu că această decizie nu va fi anulată.

Între timp, McEnroe reușește să transforme disputa pe punct într-un adevărat infern cu arbitrul de linie, arbitrul de scaun și arbitrul asistent. *Nu mai jucăm nicio minge timp de mai bine de zece minute.* Nu îmi dau seama prea bine de asta, dar încep să mă calmez. Amorțesc ușor. După zece minute, mă simt ca și cum aș fi fost atârnat într-un frigider de carne. Transpirația devine rece foarte repede la temperatura de afară.

McEnroe continuă acest infern, iar eu îmi pierd concentrarea, atenția și energia de joc. Furia nu mai era o problemă pentru mine. Nu îmi mai permiteam să mă enervez (poate că ar fi trebuit), dar m-am lăsat scos din jocul meu. Devenisem un spectator care se uita la reprezentația unuia dintre cei mai mari actori ai tenisului. Mac mi-a făcut-o. Chiar dacă nu a obținut anularea deciziei, a obținut ce a vrut.

Fau dispune reluarea jocului. Acum este 10.15 noaptea, iar oamenii încep să plece din tribune, probabil pentru că vânzătorii nu mai ofereau bere. Eu m-am îndreptat către linia de serviciu rece, supărat și scos din jocul meu. John dimpotrivă. Este înflăcărat și gata de luptă. Nimeni, chiar nimeni, nu folosește tumultul, agitația, distragerea atenției și dezordinea în avantajul său așa cum o face el. Jocul său s-a îmbunătățit în mijlocul acestui haos.

Mi-ar plăcea să știu de câte ori a reînceput imediat jocul cu un as după o astfel de întrerupere. L-am văzut făcând asta la televizor de multe ori. Ghici ce? I-a ieșit din nou. Face cea mai ușor de recunoscut mișcare de serviciu din lume și mingea trece ca fulgerul pe lângă mine. As!

30-40. Mi-e prea frig ca să mă supăr. Apoi o lovitură câștigătoare cu un voleu de serviciu. Egalitate. Apoi încă un as. Apoi o lovitură câștigătoare pe serviciu. Sau a fost un as?! Acum nu mai e foarte clar. Mac a reintrat pe teren ca leul, iar eu mă simt ca și cum m-ar încerca o răceală. Îmi doresc ca aceea să fi fost partea cea mai proastă. Nu a fost așa.

Meciul este la 3-4 în al treilea set. Serviciul meu. McEnroe câștigă două puncte, iar eu un punct pe serviciul meu. Acum se întâmplă ceva la 15-30 care termină efectiv meciul. Servesc. Moment important în meci, punct-trambulină, game-trambulină. Îl câștigă și are în față două puncte de break. În cazul în care câștigă unul, are meciul pe masă. Un moment foarte important. Și fac ceea ce trebuie să fac – N.M.G. Mă calmez. Îmi spun: „Fără greșeli stupide. Nu te grăbi".

Îmi dau seama că meciul este pe cale să-mi scape printre degete, deși nu mi-a scăpat încă. Îmi adun gândurile. O iau ușor. Merg la copilul de mingi pentru un prosop, deși nu transpir (am nevoie de ceva care să-mi încălzească mâinile, nu de un prosop). Îmi șterg gripul și mâinile. Îi dau prosopul înapoi băiatului de mingi. Mă întorc la linia de serviciu. Bat mingea și mă uit la McEnroe. Dintr-odată îl aud pe domnul Fau că pornește stația audio: „Avertisment pentru întârzierea jocului, domnul Gilbert". Vorbește cu mine? Nu se poate!

McEnroe a oprit meciul timp de zece minute și eu primesc avertismentul pentru întârzierea jocului? Era o tortură. Era prea mult pentru mine. Țip la Fau. Pare că vrea să-mi dea încă un avertisment sau o penalizare. Nu am unde să mă duc, sunt terminat. McEnroe s-a jucat cu mintea mea și m-a înfrânt. Câștigă pe serviciul lui. Game. Set. Meci. Oscar. McEnroe.

De ce m-a învins în seara aceea? Foarte simplu. Nu am fost prea inteligent în timpul pauzei forțate. M-am lăsat prins nefăcând nimic. Era spectacolul lui John, iar eu nu puteam să împiedic acest lucru. Dar trebuia să mă concentrez pentru a rămâne încălzit din punct de vedere

fizic, să lovesc niște servicii, să pun pe mine o bluză. Să cer să merg la vestiar până când spectacolul lui McEnroe ajunge la antract.

Ceea ce ar fi trebuit să fac era orice în afară de a sta pe un frig de 4 grade și să răcesc. A cui este vina? În mare parte, a mea, pentru că nu am fost prea isteț în timpul acelei întârzieri. Pentru că nu am ignorat avertismentul de întârziere primit în joc (la urma urmei, nu însemna nimic). M-am lăsat scos din joc atât fizic, cât și mental. Și m-a costat.

Iată care este marele final al poveștii. Mai târziu, în vestiar, Mac vine la mine cu zâmbetul acela de miel pe față. Am crezut că își va cere scuze pentru acea tiradă și pentru întârzierea provocată de decizia disputată. Greșeam. Se uită la mine și îmi spune „Brad, trebuie să fii mai atent cu întârzierile pe care le produci. Pe frigul ăsta, aș fi putut să răcesc". John are simțul umorului.

Furtuna de pe terenul de tenis

Ideea este că McEnroe căuta întotdeauna o scuză pentru a perturba jocul când era în urmă. Iată cea mai bună dovadă. L-ai văzut vreodată răbufnind când era *la conducere*? S-a întâmplat, dar aproape întotdeauna când dinamica meciului nu mai era în favoarea sa (cum ar fi, la începutul celui de-al doilea set, când adversarul începea să reintre în meci după ce pierdea primul set).

Altfel, dacă ceva îl deranja pe John, făcea gură cinci secunde ca să încingă mulțimea, lucru care îi plăcea la nebunie. Atunci când era la conducere, nu risca să-și strice avântul cauzând scandal. Dacă era *în urmă* sau dacă adversarul său începea să-l prindă din urmă, era altă poveste. Atunci aveai onoarea spectacolului în patru acte.

McEnroe știa că se poate descurca cu agitația stârnită. Știa că îl ajută. Și știa că îi cauzează probleme adversarului său. Și mai știa că poate să scape cu fața

curată. Arbitrii principali și oficialii nu se jucau cu McEnroe, pentru că era în vârful clasamentului. Meciul din seara aceea rece de la UCLA s-a oprit complet timp de zece minute pentru că el avea nevoie de puțin ajutor pentru a schimba mersul lucrurilor. Și eu am fost cel care a primit avertisment pentru întârzierea jocului!

A făcut acest lucru intenționat? Bineînțeles! Este fairplay? În niciun caz. Fau și alții recunoșteau statuturile lui McEnroe și Connors când erau în vârful clasamentului mondial de tenis. Le permiteau să scape cu fața curată în situații care ar fi de neconceput pentru alți jucători. Îți poți imagina alt profesionist căruia să i se permită o întrerupere atât de lungă a meciului într-o seară cu o temperatură de 4 grade? Eu nu pot să mă gândesc la vreunul (în afară de Connors). Mac și Jimmy au utilizat acest lucru în avantajul lor de nenumărate ori.

Abia la Openul Australian din 1991, când oficialii l-au dat afară din turneu pe McEnroe pentru comportamentul său, tenisul și-a asumat o poziție dreaptă. Până atunci, era plin de lași. Pe vremea când era o atracție majoră în toate turneele la care participa, le era teamă să oprească toate prostiile pe care le făcea. Când nu a mai avut același renume și aceeași forță, au avut în sfârșit curajul să facă ceva. Era prea târziu. Dacă făceau acest lucru mai devreme, ar fi fost mai bine pentru tenis și mai bine și pentru John.

A plătit un preț uriaș pentru comportamentul său. McEnroe a pierdut o mulțime de prieteni și mult respect în rândul jucătorilor din turneu din cauza tacticilor sale. Dacă ar fi avut o atitudine mai modestă pe teren, ar fi fost mai puțin supus presiunii, iar cariera sa de tenisman ar fi fost mult mai productivă. Ce înseamnă mult mai productivă? John McEnroe ar fi putut să mai câștige unul sau două titluri de mare șlem. Cine știe, poate chiar Marele Șlem. Nu contează banii. Nu contează titlurile mai puțin importante. Mă refer la a face istorie în tenis.

Este păcat, pentru că era un adevărat geniu al tenisului. Zeii tenisului l-au binecuvântat cu un dar

pentru joc pe care foarte puțini, dacă nu chiar niciunul, l-au primit. Hocheiul l-a avut pe Marele Gretsky. Baschetul l-a avut pe Magic. Iar tenisul a avut talentul nemaipomenit al lui John McEnroe.

În perioada când a jucat cel mai bine, în anii '80, ceea ce făcea cu racheta de tenis era minunat. Era artă. Dar bufoneriile sale au început să-i afecteze jocul. Presa, mulțimea, publicitatea și imaginea i-au afectat nervii și mintea.

Wimbledonul a devenit un coșmar anual pentru el. Presa britanică îl analiza ca și cum ar fi fost Jack Spintecătorul eliberat pe cauțiune. Peste tot publicul venea pregătit să-l provoace și să strige la el ca și cum ar fi fost la circ. A devenit sacul de box al tuturor. Era probabil cel mai bun jucător și era dat ca exemplu pentru ce este *în neregulă* cu jocul. În cele din urmă, nu a mai rezistat. Controversele pe care le crea constant l-au deturnat și a trebuit să părăsească scena tenisului pentru o jumătate de an.

Și poate îți aduci aminte că a dat vina pe mine pentru retragerea sa parțială (când l-am învins în Turneul Campionilor, a spus că este vremea să analizeze până și motivul pentru care practică acest sport). Am fost doar picătura care a umplut paharul.

John McEnroe s-a făcut cunoscut drept unul dintre cei mai buni jucători din tenis. A avut o carieră minunată, dar ar fi putut fi cel mai bun. John nu și-a acordat șansa de a-și atinge complet potențialul, dar nu a fost doar vina lui. Instituțiile tenisului au aceeași vină. Nu au avut curajul să rezolve problemele atunci când i-ar fi fost benefice lui John și jocului de tenis.

McEnroe a început să înțeleagă foarte devreme că toate văicărelile sale funcționau în cazul lui. Reușea să stârnească furiile iadului pe teren, apoi să iasă de acolo ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Mi-a făcut și mie acest lucru în acea seară la UCLA, la fel cum le-a făcut-o și altora de-a lungul carierei sale. Ceea ce nu și-a dat seama a fost că prețul plătit va fi capul său, jocul și chiar viața sa.

Să-l învingi pe McEnroe este ameţitor

Şi, dacă tot suntem la subiectul John McEnroe, îţi aduci aminte când am spus că victoria mea împotriva lui la Turneul Campionilor din '86 a fost „prea importantă"? Iată ce am vrut să spun.

În urma acelui meci la Madison Square Garden, presa m-a luat în vizor. Am acordat interviuri tuturor posturilor naţionale de ştiri. „Bună dimineaţa, America" a vrut să apar în direct. Emisiunile locale de sport speculau că pot fi următorul superstar american de tenis. În doar câteva ore, am devenit cineva. Chiar şi în capul meu, am devenit cineva. Suna minunat pentru mine: „Următorul star al tenisului american"! Ajunsesem departe de la terenurile prăfuite din Golden Gate Park din San Francisco. Din păcate, am căzut pradă acestui vis. Pentru o scurtă perioadă.

În doar douăsprezece ore, am trecut de la stadiul de jucător care munceşte foarte mult pentru tot ce obţine la unul care îşi asumă victoria. De la cel de jucător care îşi ia mereu cu el pe teren pacheţelul cu mâncare şi casca de protecţie, la unul care voia să-i fie călcate şosetele înainte de meci. De la un jucător care presupunea că trebuie să muncească pe rupte pentru a avea o şansă de a câştiga, la unul care credea că poate câştiga fără prea multă transpiraţie. Mare greşeală. A doua zi, am fost bătut măr de Anders Jarryd 1-6, 1-6.

Am învăţat mai multe din acel meci decât din oricare altul. Am învăţat în cel mai greu mod posibil că trebuie să ştii cine eşti şi să rămâi aşa. Am câştigat înţelegând felul în care joc eu şi felul în care joacă adversarii mei. Mi-am dat seama că nu pot să lovesc mult mai puternic decât majoritatea jucătorilor. Nu voi servi mai bine decât majoritatea jucătorilor. Nu voi da voleuri mai bune decât majoritatea jucătorilor. Ceea ce *voi face* cu adevărat este să-i oblig să joace pe punctele lor slabe în favoarea punctelor mele forte mai des decât

își doresc asta. Și, cu câteva excepții (cum ar fi turneul TransAmerica / San Francisco împotriva lui McEnroe unde am vrut să impresionez fanii), m-am ținut de acest plan.

În acel Turneu al campionilor din 1986, McEnroe a încercat să mă scoată din joc insultându-mă în timpul schimbării terenului și spunând că nu „merit" să fiu pe același teren cu el. Când am auzit acest lucru, am fost destul de inteligent să-mi dau seama că el are probleme, că încerca să mă învingă psihologic, pentru că nu reușea asta doar cu loviturile din timpul jocului.

Știam că se gândește la posibilitatea de a fi învins de mine pentru prima dată. Și în fața fanilor săi din New York, orașul său natal! Merg la scaunul meu, îmi pun prosopul pe cap și îmi spun mie însumi: „McEnroe este îngrijorat. Rămâi în jocul tău, la naiba. Fii pregătit pentru orice. Tenis stabil. Ține mingea în joc. Tenis stabil". Felul în care a încercat el să se joacă cu mintea mea nu a funcționat pentru că știam ce face. Când jocul său a început să deraieze, eram pregătit. Am câștigat meciul pentru că am fost stăpân pe sine și calculat.

În ziua aceea, John nu a putut să mă scoată din joc. A doua zi, m-am scos singur din jocul meu. Am intrat în meciul cu Anders gândindu-mă că broasca a devenit prinț. Am fost adus înapoi pe pământ cu 1-6, 1-6. Mi-am învățat lecția foarte repede. În următoarea săptămână, am ajuns în semifinale la US Indoors. Câteva zile mai târziu, am fost ales în echipa Cupei Davis. Iar săptămâna următoare, am câștigat Campionatul național US Indoor, învingându-i pe Connors, Edberg *și* pe Jarryd. După încă o lună, eu și Jarryd am jucat din nou împreună în Memphis. L-am învins cu 6-3, 6-0. Nu am mai pierdut niciodată în fața lui. Mi-ar plăcea să pot spune același lucru și despre McEnroe.

13

Arma letală a lui Lendl

Eu numesc acest lucru „timpul de broască țestoasă" – să încetinești meciul atât de mult încât să pară să joci pe nisipuri mișcătoare. Este ca unul dintre acele vise în care alergi cât poți de repede, dar nu ajungi nicăieri. Totul este cu încetinitorul. Maestrul timpului de broască țestoasă este Ivan Lendl.

Timpul de broască țestoasă are ca scop (la fel ca oricare alt joc cu mintea adversarului) schimbarea dinamicii a ceea ce se întâmplă pe teren. Acolo, într-o varietate de feluri, un jucător poate face timpul să înghețe. Victima (tu sau, în cazul acesta, eu) își pierde răbdarea. Atunci când îți pierzi răbdarea, ai tendința să te grăbești. Atunci când te grăbești, faci greșeli fizice și mentale. Dacă faci greșeli, pierzi puncte. Înțelegi cum funcționează? Tempoul tău este rearanjat. Concentrarea ta este spulberată. Îți poate distruge jocul dacă nu știi să răspunzi.

Ivan nu este un jucător lent în general; în mod voit, este, dar nu este în general. Atunci când lucrurile nu merg cum își dorește el folosește această tactică. A folosit-o cu succes împotriva mea într-un meci, când era în vârful clasamentului mondial și mă doare capul și acum când mă gândesc la asta. Dacă iei în considerare faptul că nu l-am învins niciodată, ai putea crede că spun că strugurii

sunt acri. Şi poate ai dreptate. Dar, în principiu este un exemplu despre cum trebuie să ştii ce ai de făcut atunci când adversarul se joacă cu mintea ta, altfel vei pierde. Iată cum au decurs lucrurile.

Lendl versus Gilbert, Stratton Mountain, Vermont, 315 000 de dolari, Volvo International, sferturi de finală, 1986

Am fost foarte tensionat înaintea acestui meci, pentru că ştiam că o victorie aici ar însemna o victorie psihologică uriaşă pentru mine. Nu l-am învins niciodată pe Lendl. Era numărul unu în lume, iar eu mă zbăteam pe locul doisprezece sau treisprezece. Aveam un sentiment că mă pot furişa pe lângă el în sferturi şi că îl pot învinge. Şi, după cum se pare, exact asta s-a întâmplat.

Deşi Ivan a câştigat primul set, am reuşit să stabilesc un tempo şi am început foarte bine al doilea set, câştigându-l cu 6-3. Am menţinut ritmul în setul al treilea şi mă îndreptam către un break pe serviciul meu, 2-0. Ivan ştia că am ajuns la un punct de cotitură. Setul şi meciul puteau să-i scape printre degete. Dacă reuşesc să câştig pe serviciul meu, câştig. El înţelege dinamica acestui moment şi înţelege că trebuie să facă repede ceva.

Ştie, de asemenea, că mă ţin bine, într-o zonă în care totul îmi merge bine – lovituri puternice, joc de picioare reuşit, concentrare, atitudine pozitivă. Aproape că mă pot auzi rostind mulţumirile de după victorie. Dar discursul a trebuit amânat. Ivan avea câteva trucuri în mâneca sa scurtă. Îţi aduci aminte când am spus că Ivan este unul dintre cei mai buni atunci când vine vorba de a menţine şi de a mări o diferenţă în avantajul său? Este, de asemenea, unul dintre cei mai buni când vine vorba de a opri pe cineva să-i ia meciul. La fel ca McEnroe şi Connors, are un simţ ascuţit pentru momentul în care acest lucru începe să se întâmple. Dar răspunsul său este total diferit de al lor.

Era pe punctul să piardă acest meci și Ivan nu putea lăsa ca acest lucru să se întâmple. Știa că în acest punct, unul dintre cele mai mari avantaje ale mele era avântul pe care mi-l luasem. Energia pe care o creasem mă propulsa înainte și câștigam ușor puncte. Câștigasem opt din ultimele unsprezece game-uri și Lendl a înțeles că, pentru prima dată, îl învingeam prin lovituri. Știa că, pentru a câștiga, trebuia să strice acele lovituri și cel mai bun mod de a face asta (în acel moment) era să-mi strice calmul, să-mi distrugă avântul pe aripile căruia zburam. Ivan știa că venise vremea timpului de broasca țestoasă!

Din nou, iată unde suntem în meci: setul al treilea, serviciul meu la 2-0. Mă duc la linia de serviciu și mă pregătesc să servesc. Ivan are alte planuri. Mai întâi, se agită puțin chiar înainte să-mi încep serviciul. Îi cere arbitrului să comunice mulțimii că nu are voie să facă poze cu bliț. Acum, după mai mult de două ore de tenis și două seturi și jumătate plus alte câteva observații, mulțimea sigur nu mai făcea poze. Cum puteau să mai facă? În punctul acesta nu mai au poziții disponibile. Plângerea sa era doar o mică întrerupere care avea ca scop zgâlțâirea concentrării mele.

Jucăm un punct. Ivan merge la arbitrul de linie și îl întreabă dacă este sigur de decizie. Îl întreabă ceva legat de o decizie anterioară și îi sugerează să fie mai atent. Lendl stă acolo și își scutură capul cu acea privire lungă pe față ca și cum și-ar fi pierdut câinele preferat. Încet, se îndreaptă înapoi către linia de serviciu.

Dă din cap ca și cum viața ar fi foarte dificilă pentru el. Nicio problemă. Doar puțină întârziere pentru a întrerupe lucrurile. Perfect legitimă. Progresiv... încetinind... ușor... lucrurile. Progresiv... schimbând... ritmul... jocului. În drumul său înapoi către linia de serviciu, se oprește să se șteargă cu prosopul.

Acum mai adaugă ceva în programul lui artistic. Mă pregătesc să servesc din nou. Chiar în momentul în care mă pregătesc să încep din nou mișcarea, Ivan ridică mâna și merge încet până la jumătatea distanței dintre el și

arbitrul de scaun. Ivan arată cu degetul către mine. Îl aud cum îl roagă pe arbitru să îmi spună să nu mai servesc atât de greu, pentru că încurc jocul. Foarte bună mișcare! Mă ia puțin prin surprindere. El este cel care încetinește jocul și mă acuză pe mine că fac asta. Mă plâng arbitrului că servesc exact așa cum am servit tot meciul. A reușit să mă enerveze. Arbitrul este de acord cu mine. Dar am început să cad în capcana lui Lendl.

Aproape imperceptibil, îmi schimbă ritmul și îmi distruge concentrarea. Vrea ca eu să ies din zona mentală în care mă aflu pentru că mi-a adus un mare avantaj în joc. Vrea să încep să mă gândesc cum mă calcă el pe coadă plângându-i-se arbitrului. Vrea să mă gândesc dacă nu cumva *chiar* servesc prea greu. Vrea să mă gândesc la orice altceva decât la ce m-am gândit până acum, pentru că în felul acesta nu va pierde!

Acum funcționează și strategia sa. În loc să mă gândesc cum voi câștiga punct cu punct (gândire încrezătoare și pozitivă), încep să mă gândesc la întreruperi și întârzieri, la posibilitatea ca acest meci să-mi scape printre degete (gândire negativă). Las acțiunile lui Lendl să-mi strice concentrarea. Devin puțin iritat. Vreau să fac acest meci să înainteze mai repede. Îmi pierd răbdarea.

Încep să grăbesc puțin lucrurile pentru a contra tactica sa de încetinire. Cresc foarte puțin ritmul jocului. Acesta este răspunsul greșit. Este exact ce vrea el și funcționează.

Lendl face imediat break din nou. Sunt la serviciu și fumeg de nervi. Mi-am pierdut concentrarea. Nu am reușit să îmi respect propriile reguli. Distragerea lui Ivan m-a făcut să nu mai pot face asta.

Am început jocul dintr-o poziție emoțională. Reacționam greșit la ceea ce făcea el. În loc să-mi spun că sunt pe cale să câștig și că răbdarea e drumul spre victorie, mă îngrijoram că va reuși să-mi fure meciul.

Cea mai bună tocăniță de broască țestoasă

Lendl a preluat din nou conducerea și servește cu 2-1 în setul al treilea. Sunt furios și hotărât să iau din nou conducerea și asta imediat.

Se îndreaptă ușor către linie pentru a servi. Eu sunt gata, dar el nu este complet pregătit să se pună în mișcare. Are mai întâi ceva de făcut. Începe cu rutina sa cu genele. Ai văzut-o la televizor. Își smulge o geană și se uită la ea. Apoi își mai smulge una și face același lucru. Apoi încă una. Eu nu înțeleg cum mai are gene în acest punct al carierei sale. Le smulge și se uită la ele de cincisprezece ani. În această seară, la Stratton Mountain, începe din nou să și le smulgă.

Apoi deliberează cu privire la mingea cu care să servească. Se uită la una. Apoi se uită lung la alta. Apoi se uită din nou la prima. Apoi începe să le învârtească în mână ca pe niște zaruri. Se uită din nou la fiecare. În cele din urmă se hotărăște la o minge. Încă sunt gata, pregătit, pe poziție.

A venit timpul să servească? Ivan începe să bată mingea pe care a ales-o în cele din urmă. O dată. De două ori. De trei ori o bate. De patru ori. Stai puțin. Pare să-i fi intrat puțină transpirație în ochi. Se șterge de transpirație cu manșeta. Eu sunt tot în poziție. Bate din nou mingea. În sfârșit. O dată. De două ori. De trei ori. Stați, opriți totul! Gripul este alunecos.

Ivan bagă mâna în buzunar și scoate un pumn de rumeguș. Dă cu el pe grip. Sunt în poziție. Rotește racheta de câteva ori. Își atinge încălțările. Mai bate mingea o dată. Servește. Eu tot acolo sunt.

Servește. As! Lendl are 15-0. Sunt tot în poziție. Ivan își reia toată rutina la cel de-al doilea punct. Am stat atât de mult în poziția de interceptare încât sunt pe cale să fac crampe la picioare. Mai întâi rutina cu genele. Apoi își

șterge transpirația. Bate mingea. Pune rumegușul. Bate mingea. Servește în cele din urmă. Greșeală! În fileu.

Ivan se îndepărtează de linia de serviciu. Își racordează racheta. Se șterge de transpirație. Verifică mingea. Face toate astea din nou înainte de *al doilea* serviciu. Poate chiar și mai mult.

Iată un lucru clar. Cu sau fără reguli, Lendl a fost cronometrat cu cincizeci de secunde între primul și al doilea serviciu atunci când era în interesul său. Acesta este tenis în timp de broască țestoasă și este letal. Încep să mă pierd. Ivan încetinește jocul pentru a câștiga. Meciul este egal.

Ivan și-a făcut un plan perfect. De la 2-0 în setul al treilea, nu am mai câștigat nici un game. El a câștigat meciul lejer pe final, șase game-uri la rând pentru a câștiga meciul cu 6-2, 3-6, 6-2.

Data viitoare când îl privești cum încetinește jocul, studiază-i strategia. Gândește-te ce înseamnă să fii de partea cealaltă a fileului și să aștepți. Și să aștepți. Știi că face teatru, dar acest teatru te poate învinge. Sfârșești prin a te învinge singur.

În seara aceea, în sferturile turneului Volvo International de la Stratton Mountain, Lendl a reușit să îmi distrugă concentrarea, ritmul și sincronizarea. Dacă aș fi fost mai inteligent, nu i-ar fi reușit. A ținut-o cu timpul de broască țestoasă până când a avut un avantaj de un break și apoi s-a întors la ritmul său normal. S-a jucat cu mintea mea unul dintre cei mai mari psihologi ai jocului. Am uitat toate regulile cu care să-i contracarez tacticile. Dacă le-aș fi avut vii în minte, aș fi putut câștiga.

Cum să învingi tactica jocului lent

Am menționat deja că strategia jocurilor sau jocul cu mintea adversarului are ca scop distrugerea concentrării tale, perturbarea ritmului tău. Vei vedea foarte rar un

jucător inteligent care este în avantaj făcând ceva care să modifice tiparul jocului. Dorim ca lucrurile să rămână exact așa cum sunt. Atunci când cineva rămâne în urmă încearcă să intre sub pielea celuilalt jucător. Scopul este să-i distragi atenția adversarului și să-l faci să se gândească la alte lucruri.

Tactica jocului lent are o varietate de forme – toată rutina lui Lendl, plus legatul șireturilor, deplasarea până la cea mai îndepărtată minge cu care să servească sau orice altceva care întârzie jocul efectiv. Am văzut un jucător de weekend care avea o strategie unică de a încetini ritmul. Atunci când este în urmă și servește, aruncă mingea de două sau de trei ori înainte de a o lovi. Este ca și cum s-ar antrena pentru aruncarea mingii. La fiecare punct. Nu este chiar ilegal, dar este foarte enervant și sper ca Lendl să nu audă de această tactică.

Reține, niciun jucător inteligent nu începe să schimbe mersul lucrurilor când este la conducere și totul merge bine pentru el. Dar atunci când adversarul tău este în urmă și începe să apeleze la mișmașuri pentru a te deranja, este bine să ai un plan de apărare. Atunci când vine vorba despre jocul lent, iată cum te poți apăra.

Luptă-te lent cu jocul lent

Broaștele țestoase știu că trebuie să le aștepți să înceapă jocul. Este greu să faci asta, dar trebuie să ai răbdare. Când observi ceea ce pare a fi o încetinire a acțiunii, fii flexibil. Nu pune presiune. Nu forța lucrurile și nu te impacienta. Nu există nicio modalitate prin care să-ți poți face adversarul să joace mai rapid dacă încetinește intenționat (sau chiar neintenționat) ritmul jocului.

Lasă broasca țestoasă să se târască până la sfârșitul reprezentației. Așteaptă. Așteaptă. Și așteaptă. Când încep în cele din urmă jocul, chiar înainte de

a servi, este rândul tău să încetinești ritmul. Ridică mâna și îndepărtează-te de linie. Leagă-ți șireturile. Îndepărtează-te de linie și reglează-ți racordajul rachetei sau șterge-te de transpirație. Lasă broasca țestoasă să te aștepte pe tine. Apoi, când este rândul tău să servești, fii și tu la fel. Bate mingea de opt sau de zece ori. Joacă propria ta versiune de timp de broască țestoasă. De obicei, înțeleg ideea.

Știu la ce te gândești. Toate aceste jocuri îți vor deranja gândirea și ritmul. De pierdut, tot vei pierde. Nu neapărat. În felul acesta, preiei inițiativa. Nu mai ești pasiv. Nu mai stai pur și simplu să fii lucrat. Faci ceva ca să te aperi. Poate fi un avantaj psihologic uriaș.

Eu am o mică regulă pe care o respect. Înainte de un punct, nu-mi place să stau la linia de serviciu așteptând adversarul să ajungă și să se pregătească. Creează tensiune și mă determină să mă grăbesc atunci când este pregătit. Dacă celălalt jucător nu este pregătit să înceapă atunci când sunt și eu, mă îndepărtez cu câțiva pași de linie și bat mingea de mai multe ori dacă servesc. Dacă primesc, îmi îndrept racordajul. Apoi mă apropii de linie odată cu adversarul. Dar nu stau pur și simplu acolo și aștept. Nici tu nu ar trebui să faci asta. Nu contează dacă intenționează sau nu să te facă să aștepți. Oricum ar fi, tu tot stai și aștepți și acest lucru nu îți ajută jocul.

Lendl este unul dintre cei mai buni când vine vorba de a menține ritmul dacă este la conducere. Atunci când are un avantaj, este metodic și fără milă. Dar atunci când este în urmă sau scorul este apropiat în al treilea, al patrulea sau al cincilea set, este ca și cum te-ai uita cum se evaporă apa așteptând după timpul său de broască țestoasă. O să te înnebunească și, în același timp, te va scoate complet din jocul tău. Iar oficialii, de-a lungul anilor, l-au iertat de multe ori, la fel cum l-au iertat și pe McEnroe, lucru pe care nu îl fac cu alți jucători.

Am observat că ajută foarte mult dacă pot și eu să fac ceva când cineva mă lucrează cu un joc al minții. În loc să stau acolo și să absorb rutina pe care adversarul meu

o desfășoară, vreau să răspund. Cum? Făcându-i ce îmi face el mie. Lui Lendl i-am permis cu acea ocazie să mă afecteze și să-mi distrugă autocontrolul. El a acționat. Eu am reacționat.

Împotriva lui Lendl, nu poți să stai și să nu faci nimic. Atunci când a avut nevoie de cincizeci de secunde pentru a se pregăti (sunt permise douăzeci și cinci de secunde) pentru primul serviciu, ar fi trebuit să-i cer arbitrului să-l cronometreze. Dacă nu ar fi funcționat, la următoarea rutină de încetinire, ar fi trebuit să mă îndepărtez de linie când termina și să mă șterg cu prosopul (sau să mă leg la șireturi, să-mi verific racordajul, să-mi smulg genele, orice). Ar fi trebuit să încetinesc și eu meciul și să-l forțez și eu *pe el* să stea degeaba.

Dar iată de ce Lendl este un maestru. A început să mă lucreze înainte ca eu să-mi dau seama de strategia sa. Și, înainte să-mi dau seama, jucam furios și frustrat. Eram pe punctul de a țipa, atât de tare m-a enervat.

Acesta să fie motivul pentru care am pierdut? Nu. Dar a fost o parte din motiv. Dinamica meciului este volatilă, iar Lendl a preluat controlul asupra ei într-un moment crucial. Am pierdut pentru că nu am avut un răspuns pe măsura strategiei sale.

Și pentru a nu-ți face o părere greșită, la ultima statistică, Ivan Lendl „stătea" mai bine. Este foarte bine pregătit mental și fizic. De cele mai multe ori m-a învins pentru că este foarte bun. Totuși, ceea ce vreau să spun este că, în acele rare ocazii în care am avut șansa să câștig, a știut cum să se folosească de alt aspect al competiției: strategia. Nu mă plâng. Vine odată cu experiența.

Ivan înțelege foarte bine aspectul psihologic al jocului. Iată un mic exemplu. La începutul carierei mele, când nu eram o amenințare pentru el, eram invitat din când în când la vila lui din Conneticut pentru a fi partenerul său de joc. Ne antrenam pe terenul său (cel pe care îl modifica în fiecare an pentru a se potrivi cu suprafețele terenurilor din US Open). Când am început să avem confruntări mai

serioase în turnee, ducându-l ocazional la trei seturi, invitațiile s-au oprit.

Ivan știa (la fel și eu) că sesiunile mă ajutau la capitolul încredere atunci când joc cu el în concursuri. Își pierdea aura pentru că eu mă obișnuisem cu jocul său și uitam de teama respectuoasă în fața imaginii sale mărețe pe care și-o crease cândva. Atunci când și-a dat seama că se întâmplă acest lucru, și-a găsit un nou partener de antrenament. Este inteligent, atât pe teren, cât și în afara terenului.

Ți se poate întâmpla și ție: Windmill* și Dr. J

Te gândești că lucrurile astea (jocul lent) nu se întâmplă niciodată acolo unde joci tu. Minunat. Și sper să nu ți se întâmple niciodată. Dar există si această posibilitate. Am păstrat pentru sfârșit cea mai bună tactică de încetinire a meciului. În cazul în care crezi că timpul de broască țestoasă apare doar la nivel profesionist, ești pe cale să afli că poate apărea la toate nivelurile de tenis, inclusiv cluburile de tenis și terenurile publice. Dacă ți se întâmplă vreodată așa ceva, recunoaște că ai fost păcălit și mergi acasă mai trist, dar mai înțelept.

Din nou, este San Francisco Tennis Club. Dale Crase și Julius Colbert (numele lor reale) joacă semifinala turneului B al clubului. Au propriile decizii de linie și aplică propriile lor reguli (motivul care a condus la problema discutată). Lasă-mă să descriu stilurile lor de joc.

Crase este un jucător pe retur înnăscut a cărui poreclă este Moara, din cauza servelor sale ciudate. Stă cu brațul cu care servește drept, în jos, în lateral, ținând racheta.

---

* Moară de vânt.

Apoi aruncă mingea în sus și, fără să-și îndoaie cotul își rotește brațul pentru a o lovi. Nu-și îndoaie niciodată cotul. Arată ca o moară. De aici și porecla.

Colbert (cu porecla Dr. J) este un sportiv bun, care a jucat într-o ligă minoră de baseball înainte ca o accidentare să-i oprească ascensiunea către ligile mai mari. El joacă la capacitate maximă, totul sau nimic. Atacă orice lovitură și câteodată reușește lovituri spectaculoase. Câteodată. Dar să începem cu meciul.

Moara câștigă primul set lejer cu 6-2 și este la conducere în al doilea cu 4-1. Pare o victorie rapidă și o finală garantată. Dar Dr. J trece la atac. Reușește câteva dintre acele lovituri spectaculoase și asta îi sporește energia și încrederea în sine. Dintr-odată, câștigă șase din următoarele șapte game-uri pentru a câștiga setul cu 7-5! Seturile sunt egale la 1-tot. Dinamica jocului s-a schimbat mult și Moara știe acest lucru.

Acum se schimbă jumătățile de teren (politica clubului era să se deschidă un nou set de mingi și să se schimbe terenul înainte de al treilea set în turnee). Au o mică pauză. Moara cere un mic favor. Ar fi în regulă dacă fuge până la vestiar să-și ia un tricou uscat? Dr. J nu are nicio problemă cu asta. Sunt amici și cine o să-i spună unui prieten că nu poate să-și pună pe el un tricou uscat. Moara pleacă. Lui Dr. J îi ia ceva timp pentru a simți că se petrece ceva. Trec patru minute. Șapte minute. Treisprezece minute. Dr. J începe să fiarbă. Nu poate să creadă ce se întâmplă. Au trecut optsprezece minute și Moara nu a revenit. În cele din urmă, după douăzeci și două de minute, vine și Moara, arătând de parcă ar fi ațipit puțin, ar fi făcut un masaj și ar fi savurat o băutură rece. Și aproape că era adevărat. Își luase *într-adevăr* un tricou uscat. *Se îmbrăcase* cu el. Dar nu înainte să facă un duș, să se bărbierească, să se ușureze și să mănânce un baton de ciocolată.

Dr. J clocotea. Amicul său l-a păcălit. Ce spune el când amicul se întoarce pe teren? Nimic. Intră în joc

egoul. Refuză să declare jocul nul pentru că preferă să se răfuiască cu Moara pe teren, să-l lovească tare, să-l bată cu 6-0 în setul al treilea. Poți ghici restul poveștii. Scorul *chiar a fost* 6-0 în setul al treilea. Doar că Moara a avut 6. Dr. J a avut 0. Nu a lovit nicio minge nici măcar la o jumătate de metru de teren. Era extrem de nervos și și-a pierdut controlul. Nu a știut cum să facă față jocului lent și tacticilor de întârziere. Și nu știa cum să facă față furiei.

Poate că Dr. J ar fi trebuit să-l descalifice pe Moară (deși i-a dat voie să plece). Poate că ar fi trebuit să se plângă și să părăsească el însuși terenul. Poate că ar fi trebuit să meargă acasă pentru a lua prânzul. În schimb i s-a înmânat prânzul. Adversarul s-a jucat cu mintea sa și a plătit scump acest lucru. La fel cum am plătit și eu cu Lendl. Dacă ți se întâmplă vreodată, fii pregătit. Nu lăsa o broască țestoasă să-ți strice concentrarea și jocul.

14

Agassi: încălcarea limitei de viteză

Andre Agassi se mișcă mai repede *între* puncte decât se mișcă unii jucători pe puncte. Se grăbește tot timpul. Are atât de multă energie, încât ar fi în stare să agite până și o pasăre colibri. Dar trăiește cu cafeină și zahăr, deci cred că este de înțeles de ce este mai repezit.

Îmi place de Andre și cred că este foarte bun la acest joc. Unii jucători nu apreciază opulența sa de Las Vegas și momentele în care se dă în stambă, dar aduce oamenii la meciuri. În plus, Andre nu te hărțuiește intenționat pe teren. Fără intenție, o mai face, pentru că Andre impune un ritm mult mai rapid decât oricare alt jucător. Acest lucru îți poate distruge jocul.

Nu este bine să grăbești punctele. Să grăbești punctele înseamnă să te grăbești printre puncte. Așa cum am văzut cu Lendl, graba creează atât greșeli fizice, cât și mentale. Îți strică ritmul serviciului. Creează tot felul de probleme de sincronizare. Pur și simplu, te scoate complet din joc. Asta dacă nu ești Andre Agassi. Lui Andre îi place să se grăbească.

Artistul jocului rapid nu te ia neapărat pe nepregătite (de exemplu, servind rapid). În schimb, ceea ce te scoate pe tine din ritm este tempoul general cu care face lucrurile între și în timpul punctelor. Niciodată nu te instalezi în joc, nu ajungi să te simți confortabil și nu te concentrezi îndeajuns. Ești introdus în punct *imediat.* Andre începe atât de repede atunci când este la serviciu, încât simți că nu ai timp nici măcar să clipești de teamă că vei pierde ceva. El nu merge, doar aleargă. Ar putea fi copilul de pe posterele industriei de cafea.

Jocul rapid este comun la cluburi și pe terenurile publice. Adesea, vei da de jucători care se mișcă doar puțin mai repede decât tine, dar de-ajuns pentru a te dezorienta. Servesc de cum ajungi la linie. Nu stau jos la schimbarea terenului. Un jucător de club obișnuia să rotească racheta pentru serviciu în timp ce el și adversarul său se aflau încă în vestiar! Îl grăbea pe adversar chiar înainte de a intra pe teren. Se întâmplă. Și atunci când se întâmplă, situația trebuie gestionată.

Cunoaște-ți limita de viteză

Este mai ușor să te descurci cu un jucător care te grăbește – un iepure – decât cu o broască țestoasă. Principalul lucru de care trebuie să fii conștient este că se întâmplă. De obicei, te lași prins în ritmul mai alert fără să-ți dai seama. Niciodată nu ești complet pregătit, nu ai timp să-ți tragi sufletul sau să analizezi ce se întâmplă în fața ta. Și acestea sunt două elemente cruciale ale jocului meu. Vreau să mă gândesc constant la ce se întâmplă în joc. Dacă începi să joci mai repede decât o faci de obicei, devii neatent atât pe plan mental, cât și pe plan fizic.

Deci, ce este de făcut? Simplu. Fii conștient de limita ta de viteză. Acest lucru înseamnă să știi ritmul la care te simți confortabil să joci. *Nu-l lăsa pe adversar să-l depășească.* Trebuie să fii conștient când se întâmplă

acest lucru. Nu fi un băiat de treabă, lăsând lucrurile să decurgă așa. Încetinește ritmul! Atunci când adversarul tău sare la linia de serviciu înainte ca tu să fii pregătit, ridică mâna și îndepărtează-te. Dacă nu se așază într-una din pauze sau la schimbarea jumătăților de teren, tu trebuie cu siguranță să faci asta. Nu te teme să te ștergi cu prosopul, să reglezi corzile sau să-ți legi șireturile. Artistul jocului rapid va alerga până te va scoate de pe teren dacă îi permiți.

În 1991, am jucat cu Andre într-o semifinală și am fost destul de norocos, învingându-l în seturi consecutive. Când am intrat pe teren, eram foarte hotărât să joc în ritmul *meu*: N.M.G. El avea alte planuri. De multe ori, se ducea foarte repede înapoi la linia de serviciu și voia să înceapă înainte ca eu să fiu pregătit. M-am asigurat că sunt pregătit, m-am asigurat că nu începem să grăbim punctele și game-urile. M-am șters cu prosopul, mi-am legat șireturile, mi-am verificat corzile. Mi-am verificat corzile foarte mult în acel meci. Cu Andre, trebuie să faci asta sau lovește imediat. (În finala Volvo din San Francisco, în 1993, s-a răzbunat pe mine, câștigând în trei seturi și jucând un tenis minunat.)

Poți să faci același lucru dacă întâlnești vreun iepure. Protejează-ți tempoul. Apără-ți ritmul. Când ai de cealaltă parte a fileului un iepure, asigură-te că nu îl lași să-ți dicteze cât de repede se va desfășura meciul.

Cum să te dai lovit

Mai există o mică situație sau mișcare care apare ocazional și care merită menționată când vorbim despre strategiile și teoria jocurilor. Se numește „a te da lovit". Este atunci când un jucător se preface că este accidentat sau exagerează o accidentare. Poate avea un efect destul de puternic asupra victimei celui care se dă lovit.

Ştii cum merg treburile la nivel de club. Adversarul lovitului (tu) se află într-o situaţie Catch 22*. Meciul nu prea contează în cazul în care câştigi pentru că adversarul tău este accidentat, nu-i aşa? Dar, dacă pierzi, ai pierdut împotriva unui jucător accidentat. Foarte jenant. Este o situaţie din care nu poţi scăpa cu faţa curată.

Aproape întotdeauna te scoate din joc. Nu te mai străduieşti la fel de mult. Nu te mai concentrezi la fel de mult. Joci neatent. Şi poţi pierde. Acesta este momentul în care adversarul îţi spune în timp ce ieşi de pe teren: „Ştii, piciorul nu m-a deranjat pe cât credeam că mă va deranja. A fost un joc bun şi mult succes data viitoare". Tocmai ai fost păcălit de un jucător care s-a dat lovit.

Păstrează-ţi mila pentru tine

Reţine asta: dacă accidentarea adversarului tău este reală, exagerată sau falsă, *nu trebuie să-i arăţi că-ţi pare rău pentru el până după meci.* Dacă adversarul tău este destul de sănătos să păşească pe teren şi să continue jocul, atunci este destul de sănătos încât să merite cel mai bun efort al tău. Ignoră tot ce îţi spune despre durerile sale. Presupune că spune asta doar ca să te impresioneze. Deoarece, indiferent dacă accidentarea este reală sau nu, poate avea un efect negativ asupra sa. Îţi poate distruge concentrare.

Situaţie reprezentativă: am jucat cu Jimmy Connors într-o semifinală ATP în 1993. A ieşit *şchiopătând* de pe teren. Vorbesc serios. Îşi proteja în mod evident piciorul drept din cauza unui osteofit. Acum, eu ştiu bine că Jimmy este un manipulator şi un showman excelent, aşa că încerc să ignor ce se întâmplă – fără milă faţă de acest diavol.

---

* Situaţie în care nu se poate câştiga. (n.t.)

Dar, în timpul primului set, durerea devine atât de puternică încât tresaltă din cauza ei la unele lovituri. Acum nu se preface. Primul set este floare la ureche, 6-1, și durează doar vreo zece minute. Am presupus că se va retrage din joc la schimbarea terenului. Nu a făcut-o.

Încerc să-mi dau seama ce se întâmplă. N-are nicio șansă să termine meciul – probabil nu va putea nici să termine setul. Este ciudat. Mulțimea vede că se zbate și aplaudă eforturile sale curajoase. Dintr-odată, eu sunt personajul negativ care câștigă în fața unei legende accidentate. Ce se întâmplă? Jimmy începe să mă învingă. Crește până la 4-1 și *abia apoi se retrage*. Știu că gândea: „Te-am prins, Gilbert!". Și așa a fost.

Păstrează-ți mila.

15

Cum să faci față trișorilor*

Ocazional, în meciuri vei da peste jucători care dispută decizia arbitrului de linie („hooking"). De asemenea, trebuie să faci față și jucătorilor care strigă greșit în mod neintenționat. Ambele situații sunt dificil de gestionat. M-am confruntat cu ambele situații. Am anunțat greșit și am primit decizii greșite.

Ca jucător la juniori, aveam o reputație foarte proastă în ceea ce privește deciziile de linie. Și probabil era îndreptățită. Voiam atât de mult să câștig, încât nu puteam să-i acord celuilalt jucător prezumpția de nevinovăție. Apoi am corectat problema și am sfârșit prin a mi se striga tot atât de multe decizii greșite. Nu a fost niciodată un motiv de mândrie.

Ce faci când se întâmplă același lucru în meciul tău, în special în timpul unui turneu? Iată aici câteva sugestii.

Nu te certa pentru decizia de tușă. Este posibil să te înșeli. Dar nu lăsa o decizie care este în mod evident

---

* În original, *hooking* – o încercare a adversarului de a trișa, spunând că loviturile au fost în afara terenului. (n.t.)

greșită să treacă fără să faci nimic. Nu trebuie să fii mârlan, dar lasă-ți adversarul să știe că nu îl vei lăsa să te forțeze să lovești într-un teren mai mic decât cel marcat de linia albă.

Începe ușor. Întreabă dacă sunt siguri în legătură cu decizia. Privește lung. Fii stăpân pe tine. Dă-i adversarului tău șansa de a fi generos. Dacă începi prin a-l acuza de o decizie greșită, vor deveni defensivi și-ți vor răspunde, probabil, cu aceeași monedă. Un avertisment din timp că te aștepți la decizii corecte va ascuți adesea atenția adversarului. De fapt, după ce ai atras atenția cuiva asupra unei decizii greșite, vei observa aproape întotdeauna că, pentru un timp, vor spune că mingile care au ieșit sunt bune. Probabil au conștiința încărcată. Așa că, la început, fii diplomat.

Dacă diplomația nu dă roade, știi ce vor face majoritatea jucătorilor de club? Răspund cu aceeași monedă, strigând și ei decizii greșite. Nu așa trebuie să procedezi. Printre altele, îți distruge concentrarea. Rămâi prins în problema deciziilor bune sau rele de linie și uiți de celelalte lucruri. Crede-mă, foarte rar deciziile de linie fac diferența într-un meci, așa că nu le lăsa să-ți strice planificarea mentală.

Să trișezi și tu în același fel nu funcționează. Să țipi nu funcționează. (S-a țipat la mine și am țipat și eu. Nu funcționează.) Dar poți să spui despre decizie că tu crezi că este greșită. Și nu te teme să zâmbești atunci când o spui. Dă-i adversarului tău șansa de a fi de treabă.

Dacă problema continuă, abordeaz-o direct. Majoritatea turneelor au o persoană desemnată care trebuie să-și asume responsabilitate pentru deciziile de linie. Apelează la aceste persoane pentru ca tu să te poți concentra pe meci.

În cele din urmă, cel mai bun lucru pe care îl poți face cu cineva care este un păcălici cronic este să-l ștergi de pe lista de adversari. Atunci când te afli într-o situație în care

nu-ţi poţi alege adversarul (cum este un turneu), apără-ţi drepturile. Încearcă ce ţi-am sugerat. De obicei ajută.

Tenisul devine tot mai interesant pe măsură ce eşti tot mai implicat fizic şi mental. De obicei, adversarul încearcă să se joace cu mintea ta. Este important să îţi dai seama când se joacă cu mintea ta şi să ştii ce trebuie să faci, pentru că ceea ce te afectează mental are şi un efect fizic asupra ta.

Atunci când urcam în ierarhie şi jucam în meciuri de juniori, jocul cu mintea mea era brutal. A fost un antrenament foarte bun pentru ce urma să mă aştepte la profesionişti.

Vei fi foarte mulţumit atunci când vei reuşi să te aperi de adversar (care poate fi şi un prieten) când începe să scormonească în tolba cu matrapazlâcuri pentru a-ţi încurca jocul. Chiar dacă ceea ce face este neintenţionat, trebuie să fii dispus şi să poţi să rezolvi într-un mod eficient problema.

Am cunoscut un jucător de liceu care măsura înălţimea fileului înaintea fiecărui meci. Era rutina sa şi îl punea pe adversar în postura de a reacţiona sau de a fi pasiv. Băiatul care măsura fileul prelua imediat controlul. Transmitea că este un jucător mai conştiincios, că el este cel care depunea eforturi suplimentare. El era cel care stabilea dacă fileul este în regulă. Adversarul stătea şi aştepta ca acest băiat să termine de măsurat. O foarte bună strategie din teoria jocurilor.

Am jucat un meci odată, când eram copil, iar adversarul mi-a spus în timpul schimbării părţii de teren: „Gilbert, eşti prea competitiv". M-a făcut să îmi pierd concentrarea, deoarece am crezut că fac ceva ce nu trebuie să fac. Am lăsat-o puţin mai moale. A avut o bună strategie.

Ţine minte. Majoritatea jocurilor pe care le joci sunt doar pentru distracţie. Cel mai bun lucru pe care poţi să-l faci atunci când cineva încearcă să facă şmecherii din acestea este să-l ştergi de pe lista ta de adversari. Menţionez aceste „trucuri murdare" astfel încât să-ţi faci

o idee despre cum stau lucrurile pe teren în timpul unui turneu. Poate te va ajuta atunci când vei da de o versiune a acestora în propriile tale meciuri, în special în turneele în care îţi poţi alege adversarii. Atunci poate vei vrea să lupţi respectând principiul ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte.

16

Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton

„Bradley era diferit. Nu a fost un huligan care dădea foc la hambar în liceu. Atunci când a spus că vrea să meargă la facultate, am fost șocați. Am crezut că, în cele din urmă, se va angaja, poate cu 3,35 dolari pe oră și va munci până va ajunge sus."
– Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Cupa de mare șlem a Federației Internaționale de Tenis din Munchen este unul dintre acele evenimente care arată cât de mult a evoluat tenisul din punct de vedere financiar. Câștigătorul primește două milioane de dolari. Dar iată partea uluitoare. Cel care se clasează pe locul doi câștigă un milion de dolari! Asta îți pune sângele în mișcare. Cam atât a câștigat John Newcombe în toată cariera sa.

Am fost invitat la cupa de mare șlem din 1990, unde Andre Agassi s-a retras din cauza unui cartilaj dislocat. Am ajuns până în semifinală, unde trebuia să fiu față în față cu David Wheaton, un jucător pe care îl învinsesem înainte într-un maraton de cinci seturi care s-a încheiat cu 15-13 la tiebreak și care mi-a adus calificarea în sferturile de finală de la Wimbledon. Această confruntare avea presiunea suplimentară de a valora mai mulți bani decât câștigaserăm amândoi în vreun meci anterior. Câștigătorul se putea retrage. O victorie valora un milion de dolari și șansa la două milioane.

Din mai multe puncte de vedere, a fost un punct culminant al carierei mele, deoarece jucam împotriva unora dintre cei mai mari jucători de tenis pentru cel mai gras premiu oferit într-un turneu. Kim și fiul meu de doi ani, Zach, au venit cu mine pentru a mă susține.

Pregătirea mentală de dinaintea meciului

În pregătirea mentală de dinaintea meciului de la Munchen Hilton, am trecut în revistă jocul lui Wheaton: primul și al doilea serviciu sunt uriașe. Poate chiar e *cel mai bun* la al doilea serviciu din tenis. La Wimbledon mi-a dat douăzeci și trei de ași. Îi place ritmul alert. Nu se descurcă prea bine cu loviturile lipsite de forță și fără efect. Viteza sa nu este spectaculoasă, iar jocul de picioare nu-i iese întotdeauna. Forehandul său lasă de dorit. Rotește adesea prea târziu racheta. Face multe greșeli pe returul serviciului său cu forehandul. (Am jucat cu el și a ratat douăzeci de retururi de serviciu cu forehandul.) Atunci când e prins la înghesuială, are tendința de a da mai multe lovituri de forehand pe retur – când începe să facă asta, restul jocului său suferă puțin.

Știam și că Wheaton poate să se piardă. La Wimbledon, conducea cu două seturi și nu a putut câștiga două puncte de meci când a avut ocazia.

Jucătorul reprezentativ pentru America?

Aceasta este imaginea pe care o aveam despre tenisul său, cel puțin despre loviturile sale și tendințele de joc. Dar eu mă gândeam cu adevărat la cealaltă latură a jocului său, partea mentală sau emoțională. Wheaton este un jucător impulsiv, efervescent și belicos. În plus, în acea perioadă a carierei sale, se înfășura în steag (la propriu), purtând o banderolă cu roșu, alb și albastru sau un tricou cu stele și dungi.

Acest lucru mă irita pentru că încerca în mod evident să-și facă o imagine de *jucătorul* american, ca și cum ar fi reprezentat tenisul american. Am jucat pentru Statele Unite la Jocurile Olimpice și am obținut o medalie de bronz. Am fost invitat de mai multe ori să fiu un membru al echipei Cupei Davis și am fost încântat să-mi reprezint țara. Nu mă consideram *jucătorul* american și nici tinerii foarte buni precum Chang, Sampras, Agassi sau Courier nu făceau asta. Purtarea steagului de către Wheaton părea un matrapazlâc. Era o prostie.

De asemenea, nu am uitat meciul greu pe care l-am jucat împreună la Wimbledon. Știam că Wheaton nu se lasă bătut când rămâne în urmă. A luptat până la final. Cu atât de mulți bani pe masă, voiam să fiu pregătit pentru orice. După cum am văzut mai târziu, meciul m-a solicitat fizic, mental și emoțional până la epuizare.

John McEnroe și Jimmy Connors erau dispuși și capabili să transforme un meci de tenis într-o casă de nebuni unde ei orchestrau haosul. Lendl putea să te stranguleze în propriul său fel încet și puternic. Dar,. totuși, ce am învățat trecând prin acele probe avea să mă ajute mult în cel mai dificil și productiv meci al vieții mele.

Peste 14 000 de fani s-au înghesuit în Olympiahalle din Munchen și erau în mod evident entuziasmați de meciul care urma să înceapă. Puteam să-i aud din

vestiar. Voiau să vadă tenis serios. Aproape că au avut parte de un meci de box serios. Dar mai este până acolo.

Cu o oră înainte de meci, încercam să rămân calm jucându-mă cu Zach în zone de recreere a jucătorilor. Era acolo un joc mecanic și ne prosteam la el doar ca să ne facem de lucru. Trăgeam tare de manetă, iar el râdea când mingea aprindea beculețele și declanșa alarmele. La un moment dat, m-am uitat în jos și el încerca să-mi roadă șireturile. Evident, el nu avea deloc emoții. Acest lucru m-a ajutat să-mi controlez propriile emoții.

Timpul nostru împreună s-a terminat prea repede. M-am îndreptat spre vestiar, iar Kim și Zach s-au dus la locurile lor în Olympiahalle. Venise timpul să-mi câștig existența.

Războiul cu Wheaton

Meciurile cupelor de mare șlem se câștigă cu cele mai bune 3 din 5 seturi (vor să *muncești* pentru banii ăia). Când ne-am îndreptat spre teren, eram mai surescitat decât oricând. Luminile păreau mai luminoase, iar zgomotul mulțimii părea mai ascuțit. Totul părea mai rapid din cauza tensiunii și a presiunii. În perioada de încălzire de dinaintea meciului, vorbeam cu picioarele mele și încercam să respir profund, luptând cu emoțiile și stabilind puțin ritmul. Nu era ușor. Acestea erau niște circumstanțe în care nu mai jucasem până atunci.

„Bitte Meine Herren, Spielen Sie Tennis" (Domnilor, jucați tenis!)

Eu și Wheaton am început într-un stil tipic, luptând cu toată muniția pentru puncte de meci. Am câștigat primul set. El l-a câștigat pe al doilea.

Al treilea set poate fi cel mai dificil. A început să trimită serve și erau fenomenale. Mingea venea cu o viteză atât de mare, încât de două ori era chiar să mă lovească. Nu-i mai tulburasem concentrarea de la primul game al celui de-al doilea set și nu am reușit asta nici în al treilea. Se ține foarte bine, iar eu mă lupt de fiecare dată să nu clachez. Intrăm în tiebreak, care se întinde mult – șase puncte în total. Este serviciul meu, joc un punct-trambulină. Dacă o câștig, pot să sper la punct de set și un posibil control asupra meciului. Sunt la două puncte distanță de a conduce cu 2-1 în meci.

Decid să lovesc către forehandul său atunci când am ocazia, amintindu-mi că este vulnerabil în condiții de stres (și aici era vorba de presiunea unui milion de dolari). Am o abordare puternică, cu unghi larg către forehandul său. O scoate și trimite mingea oblic cu un forehand slab. Sunt la fileu și trimit un voleu spre linia careului de avantaj, dar lovesc mai tare decât trebuie.

Am toată partea laterală a terenului la dispoziție și eu trimit afară! Cel puțin, arbitrul de linie spune că este aut. Dau cu racheta în fileu. „Aaaaaaah!" Dar înainte să pot protesta împotriva deciziei, arbitrul de scaun, Stephen Winyard din Briton, o anulează: „Corecție. Mingea a fost în teren. Punct domnul Gilbert".

Acum se dezlănțuie iadul. Wheaton țipă ca un posedat la Winyard. Și chiar avea motiv să devină isteric. Este foarte rău să anulezi decizii când sunt la mustață. Și în special în momente-cheie. A fost lovitura mea în teren? Eu așa credeam, dar oricum era o decizie grea. Posibilitatea anulării deciziilor nu există pentru a anula deciziile la mustață. Este o greșeală evidentă pe care trebuie să o evite. Eram bucuros că a anulat decizia? Foarte bucuros. Cu toate acestea, știam ce simte Wheaton. Am fost în locul lui în meciul cu Connors din Chicago, 1985.

Wheaton vedea cecul de un milion de dolari cum îi alunecă printre degete. Se duce de-a valma la scaun şi ţipă că decizia nu poate fi anulată, că era afară, că arbitrul de linie a văzut mai bine, că arbitrul principal distruge meciul! Scoate fum de nervi. Ţopăie isteric în sus şi-n jos. Nu-l condamn.

Dar acesta nu este sfârşitul. Fratele lui Wheaton vine în spatele arbitrului şi începe să strige obscenităţi cât îl ţin bojogii. Ţipă atât de tare, încât îl poate auzi tot stadionul şi aleargă dintr-o parte în alta a terenului. Wheaton s-a pierdut complet şi se comportă ca un idiot. Fratele său sare frenetic. Mulţimea fluieră, bate din picioare şi urlă. Altă casă de nebuni. Dar mai fusesem în această situaţie. Connors şi McEnroe sunt de talie mondială când vine vorba de crearea unei situaţii ca aceasta. Anularea deciziei rămâne valabilă.

Este serviciul lui Wheaton la 6-7. Acesta este pur şi simplu un punct uriaş – dacă îl câştig, sunt într-o situaţie de zile mari, cu două seturi la unu. Sunt total concentrat şi pregătit. Wheaton aruncă şi serveşte. As! Abia disting mingea care trece pe lângă mine. Incredibil. Este ca McEnroe. Cearta se pare că i-a dat energie şi i-a crescut concentrarea, îmbunătăţindu-i astfel jocul. Acum este 7-7 la tiebreak. Alt punct-trambulină. De data aceasta pentru amândoi. Mare, mare, mare. Wheaton se pregăteşte să servească din nou. Bate mingea de două ori şi se uită la mine. Aruncă şi loveşte. Greşeşte. Îmi place.

Se uită din nou la mine şi bate mingea de două sau de trei ori. Serveşte din nou rapid. Este altă greşeală. Dublă greşeală? Se îneacă? Poate că nu este totuşi ca McEnroe. Conduc cu 8-7 şi mă pregătesc să servesc. Dau o lovitură care are o viteză de aproximativ 130 de kilometri pe oră. Wheaton încearcă să o lovească puternic şi o trimite în fileu. „Set, domnul Gilbert." Câştig cu 7-6 (9-7) şi conduc cu două seturi la unu. Dar nu am trecut puntea încă.

La schimbarea terenului, fratele lui Wheaton începe să mă înjure chiar în spatele meu în timp ce stăteam jos. Ţipă fără încetare: „O să te snopesc în bătaie, Gilbert!" Acesta este fratele. Nici măcar nu joacă el în meci, dar cred că spera să primească o parte din bani. Mă plâng lui Winyard că fratele lui deranjează meciul şi ar trebui să i se spună să tacă; să i se spună că a întrecut limita. Arbitrul îmi dă dreptate şi îl atenţionează să se liniştească şi să nu mai intre pe teren.

Faţă în faţă cu Wheaton

Când trec pe lângă Wheaton intrând înapoi pe teren, îmi adresează nişte cuvinte care nu pot fi reproduse aici. Este nervos că l-am criticat pe fratele său şi mă ameninţă. Răspund şi eu cu propria mea serie de cuvinte care nu se pot reproduce aici. Era ca una dintre acele bătăi în curtea şcolii când fiecare îl insultă pe celălalt. Mulţimea vede că suntem unul la gâtul celuilalt, aşa că începe să facă şi mai mult zgomot, fluierând şi ţipând. Wheaton intră cu umărul în mine. Nasurile aproape că ni se ating şi ţipăm unul în faţa celuilalt. Suntem ca-ntr-o junglă.

Când ajung la locul meu, încă îl aud pe fratele lui urlând. Soţia mea stă lângă el. Sper să nu-i dea cu poşeta în cap. Mulţimea se aude vuind ca la un meci de box, după un knock-out. Se simte miros de sânge în aer. Bruno Rebeuh, alt arbitru, se repede la noi. Îl apucă pe Wheaton de braţ şi mă împinge pe mine înapoi. Repetă întruna: „Opriţi-vă! Opriţi-vă! Domnilor, calmaţi-vă!"

Wheaton a declarat mai târziu: „Nu mi-ar fi părut rău dacă Gilbert ar fi dat primul cu pumnul". Am fost supărat, dar nu aveam de gând să ies dintr-un meci de un milion de dolari cu un şut în fund doar pentru atâta lucru. Încet-încet se restabileşte ordinea şi mulţimea se linişteşte pentru începerea celui de-al patrulea set,

dar nu înainte ca Winyard să ne avertizeze pe amândoi pentru comportament nesportiv.

Mă simțeam bine pentru că îmi învățasem bine lecția. Nu am lăsat confruntarea sau obscenitățile lui Wheaton sau ale fratelui său să mă tulbure în noul set. De fapt, eram atât de calm încât am devenit neatent, atât de eliberat de faptul că am trecut peste acea criză și că am avantaj în meci, încât am uitat de planul meu de joc.

Am două seturi la unu și, în loc să rămân la tactica mea obișnuită de a obține ușor avantajul (tenis constant, nu riscant), încep să devin ambițios – grăbind anumite lovituri, căutând să dau lovitura câștigătoare prea curând –, puțin prea agresiv. Simțeam că am câștigat meciul, dar este periculos să te culci pe-o ureche când ești în avantaj, să începi să crezi că meciul e ca și câștigat. Reține, când sunt la conducere, devin și mai alert. Vreau să fiu și mai preocupat de puterea de revenire a adversarului. Atunci nu am reușit să fac asta. Am uitat filozofia mea de bază și m-am lăsat furat de bucurie. Și, dintr-odată, m-am trezit că pierd cu 6-2. Nu mai returnasem pe un serviciu de-al lui Wheaton de aproape trei seturi.

Intrăm în al cincilea set. Un set de un milion de dolari. Dacă stau și mă gândesc la banii care sunt în joc, mi-e teamă că n-o să mai pot respira. Dar sunt atât de supărat pe mine însumi că am lăsat-o mai moale în al patrulea set, încât concentrarea mea acum este maximă. Acum stările noastre de spirit s-au schimbat. Era un caz clasic de „urs rănit" (eu) și „turist fericit" (Wheaton). Voiam să fac să se întâmple ceva imediat. Probabil se simțea eliberat că lucrurile se echilibraseră pentru el.

Înainte de începutul celui de-al cincilea set, am nevoie de mai mult timp ca să mă pregătesc. Vreau să-i opresc avântul. Nu vreau ca el să înceapă puternic în acest set final. Nu se schimbă terenul, așa că mă duc să-mi iau un prosop. După ce mă șterg, mă îndrept către un copil de mingi și îi dau prosopul. Recapitulez planul meu de joc. Ce încerc eu să fac? Ce încerc să-l împiedic pe el să facă?

Îmi spun că l-am lăsat să păstreze serviciul prea uşor, ratând prea multe returi. Vreau să joc mai bine pe retur, să îi tulbur avântul şi să-l forţez să dea lovituri puternice. Îmi amintesc că trebuie să lovesc către forehandul său, să încerc să i-l stric şi să sper că va începe să rateze. Decid să trimit totul în direcţia aceea. Dacă este bun pe forehand, pierd. Dar dacă începe să fie nesigur, dacă începe să lovească prea tare, câştig.

Wheaton serveşte la începutul setului cinci. Este puternic, dar nu este atât de puternic ca în seturile anterioare. Eu mă agăţ cu toată puterea ca să rămân în joc, dând când o bombă, când o lovitură uşoară. Stau cât mai departe la preluare, încercând să nu mă agit prea tare când returnez mingea. Wheaton trebuie să dea una sau două lovituri în plus la fiecare punct. Ocazional, mai ratează câte un voleu.

La primul game din setul cinci este egalitate de puncte de mai multe ori. În cele din urmă ajung la break. Conduc în setul cinci cu 1-0. Serviciul meu. Strategia mea a reuşit. Trebuie să muncească mai mult pentru puncte. Nu-i mai fac donaţii. Schimbăm jumătăţile de teren.

Din nou, mă concentrez din greu pe planul meu de joc. Am obţinut în cele din urmă un break. Acum vreau să-l presez – fără lovituri gratuite, fără cedări – să-l fac să muncească din greu pentru fiecare punct. Mă ridic şi mă îndrept spre teren pentru a servi.

Încep să lovesc cât mai mult posibil spre forehandul său. Continui să trimit cât mai sec mingea, fără niciun efect, iar el are probleme. Eu mă ţin pe poziţie, la fel şi Wheaton. Conduc cu 3-2. Avansând în setul final, Wheaton ştie că trebuie să facă ceva. Altfel, o să-l târâi aşa până la sfârşit.

Şi în timp ce încearcă să facă ceva, începe să trimită prea puternic câteva mingi şi face greşeli pe forehand. Şi, exact aşa cum mă aşteptam, începe să greşească şi la alte lovituri. Nu mai ajung la break cu el, dar, şi mai important, nici nu pierd. Păstrez punctele din serviciu

până când este 5-4 avantaj pentru meci și cel puțin un milion de dolari ca premiu.

Vreau să îți spun că am fost atât de concentrat pe acel punct de meci, încât nu am simțit teamă sau emoții. *Aș vrea* să îți spun asta, doar că ar fi o minciună. Aveam emoții foarte mari. Mă uitam peste fileu la Wheaton și vedeam un om care era pregătit să lupte pe viață și pe moarte. Țopăia necontenit de pe un picior pe altul. Nu părea că va da înapoi din cauza oboselii.

Mi-am amintit strategia mea de bază. Trebuie doar să trimit serva în teren și să încerc să o dau către forehandul său. Am bătut mingea de două ori. M-am uitat încă o dată peste fileu și am tras aer în piept. Apoi o aruncare frumoasă și o mișcare minunată. Poc! Serviciul meu ajunge în fileu cam la o jumătate de metru. Wheaton este acum foarte entuziasmat. Țopăie pe teren în sus și în jos, în față și în spate. A simțit că sunt în pericol.

Al doilea serviciu. În cazul în care câștig acest punct, primesc garantat un cec de un milion de dolari! Din nou, bat mingea de două ori. Mă uit peste fileu și arunc mingea în aer. Nu am aruncat-o extraordinar. Nu am servit extraordinar. Dar trece de fileu și gravitația își face treaba. Și ajunge la forehandul său. Wheaton pare pregătit, dar ratează. Lovește târziu și prea tare. O lovește prea lung. În toată viața mea nu am fost mai fericit să văd o minge ieșind din teren. A ratat. L-am învins (și pe el, și pe fratele său) în setul al cincilea cu 6-4.

Meciul a început la 20.30 sâmbătă seara, în data de 15 decembrie. Acum era 00.47, duminică dimineața – peste patru ore din cel mai intens tenis pe care l-am jucat vreodată. Tocmai câștigasem un milion de dolari (minus o amendă de 5 000 de dolari pe care eu și Wheaton a trebuit să o plătim pentru altercație).

Am dat mâna. Oarecum. Era prea obosit ca să fie nervos. Eu voiam doar să plec de acolo. Am dat câteva interviuri, m-am liniștit, mi-au făcut un masaj pentru a-mi relaxa picioarele și am făcut un duș. Am ajuns la

hotel la 4.30 dimineața. În mai puțin de zece ore, aveam programată finala împotriva prietenului meu Pete Sampras. După cum s-a dovedit, eram secat.

A fost bine. Am jucat patru ore de tenis incredibil de dificil împotriva unui adversar foarte puternic. Am dormit cinci ore și am început să mă pregătesc pentru finală. Chiar dacă îl învinsesem pe Pete în ultimele noastre două meciuri, de data asta m-a bătut măr în seturi consecutive. Am luptat cu toate puterile mele. Doar că nu mai erau prea multe puteri după lupta cu Wheaton, iar Pete a jucat un supertenis.

M-am uitat la Kim în timpul decernării premiilor. Avea ochii în lacrimi. Am trăit douăsprezece ore cum nu am mai trăit vreodată. Intensitatea a fost aproape copleșitoare. I-am zâmbit și ea mi-a făcut cu mâna. Zack stătea în poala ei și rodea o minge de tenis. Apoi l-am felicitat pe Pete și am primit cecul de un milion de dolari.

Drumul lung și anevoios

În timpul zborului înapoi spre Statele Unite de după turneul din München, m-am gândit la alt zbor și la alt turneu petrecut cu opt ani mai devreme. Eram în avion după ce câștigasem primul turneu de profesioniști. Eram profesionist de șase luni și, din senin, am câștigat un mic eveniment din Taipei. L-am învins pe un jucător cu numele Craig Wittus. Toată lumea a fost surprinsă, în special eu. Și, pentru a fi și mai frumos, m-au plătit numerar; fără cecuri, fără ordine de plată, fără transferuri bancare. Cincisprezece mii de dolari numerar!

Îmi aduc aminte drumul înapoi din Taipei în urma acelei prime victorii. Rachetele mele de tenis erau în compartimentul pentru bagaje, iar în geanta pentru echipament din poala mea se aflau 15 000 de dolari. Poate că sună ciudat, dar m-am simțit mai bine atunci decât după ce am primit milionul de dolari în Munchen.

Nimeni, absolut nimeni nu a crezut că am vreo şansă în turneu. Nu stăpâneam loviturile necesare. Nu aveam competenţa naturală. „Nu te mai amăgi, Brad! Caută-ţi o meserie adevărată." Ştiam că zilele mele erau numărate dacă nu obţineam rezultate foarte curând.

Prin urmare, zborul din Taipei a fost special. Nu voi uita niciodată sentimentul pe care l-am trăit în drum spre California, având acea geantă cu bani, în timp ce stăteam în întuneric cu o cutie de bere şi priveam în jos la Oceanul Pacific. Mi-am dat seama că exista posibilitatea ca ei să se înşele. Era posibil să reuşesc în turnee. Era posibil ca acest jucător de club, acest tip cu lovituri „urâte" să aibă o viaţă în faţă ca jucător profesionist de tenis. Chiar înainte de a adormi, îmi aduc aminte că gândeam: „Sper ca acesta să nu fie doar un vis". Nu a fost.

17

Tot timpul serios ca în turnee

Cum să devină parte din jocul tău

Pe vremea când eram un copil și abia începusem să joc tenis, îmi plăceau foarte mult meciurile. Dacă nu puteam să joc într-un meci, tata era tot timpul dispus să repete cu mine și să mă ajute să lucrez la loviturile mele. Dacă nu avea cum, atunci sora mea Dana (care mai târziu a jucat în turneele feminine) sau fratele meu Barry (care juca și el la profesioniști) jucau cu mine. Îmi plăcea atât de mult încât, dacă nu-mi găseam partener, mă duceam să joc la perete și mă prefăceam că joc un meci. Am petrecut mii de ore în Piedmont, California, cu o rachetă, o minge de tenis și un perete.

Treptat, mi-am format competențele de tenisman și am început să intru în turneele ocazionale din San Francisco. Din când în când, se mai ivea câte un eveniment în Bay Area, iar eu începeam să mă antrenez mai mult și să acord mai multă atenție, asigurându-mă că echipamentul este pregătit și că mă odihneam cu o

noapte înainte. Mama mea se asigura că mănânc bine. Când eram în turneu, eram mult mai atent la ce făceam înainte și în timpul meciurilor. Sunt sigur că și tu faci la fel.

În acele zile de început, jucam treizeci, patruzeci de meciuri „de distracție" (și loveam la perete ore întregi) în fiecare turneu la care participam. De-a lungul anilor, acest raport s-a schimbat încetul cu încetul. Într-o zi m-am trezit și mi-am dat seama (ca profesionist) că nu mai joc deloc meciuri „de distracție". Am realizat că fiecare meci pe care îl jucam era un meci de turneu. Nu aveam un set de reguli pe care să le folosesc pentru meciurile „de distracție" sau de socializare și un alt set pentru pregătirea turneelor. Trebuia să fiu mereu serios ca în turnee. Trebuia să fiu atent tot timpul, pentru că era vorba de foarte mulți bani.

Vreau să spun următorul lucru: multe dintre ideile și sfaturile pe care le ofer în această carte necesită efort pentru a fi interiorizate și aplicate. Dar, dacă vrei cu adevărat să-ți îmbunătățești jocul, asimilarea corectă a acestor idei va da rezultate extraordinare: vei câștiga mai des. Și te vei distra foarte mult integrând dimensiunea mentală în jocul tău.

Dorință, dedicare, sârguință

Abordează aceste sfaturi așa cum abordezi un turneu. Dedică-te sarcinii și depune un efort susținut pentru a fi un jucător mai inteligent și mai conștient de ce se întâmplă în joc. Lucrează la asta. Majoritatea lucrurilor despre care vorbesc în *Câștigă urât* implică vigilență mentală: recunoașterea ocaziilor, analizarea opțiunilor, capacitatea de a profita de ocazii și de a face cea mai bună alegere. Recunoaște, analizează, profită.

Poate vei compara abordarea mea cu cea din cartea lui Tim Gallwey, *The Inner Game of Tennis*. El se

concentrează pe emisfera dreaptă a creierului sau pe procesele intuitive. Eu mă concentrez pe emisfera stângă. Emisfera stângă este administratorul care verifică datele și stabilește prioritățile. Pentru felul în care abordez eu jocul, acestea sunt esențiale pentru victorie.

Managementul mental

În completarea dimensiunii fizice a jocului de tenis, există o dimensiune mentală a jocului, care poate avea un impact răsunător asupra rezultatului jocului. Dar trebuie să fii capabil să recunoști ocaziile și să profiți de ele, pentru a ști ce se întâmplă înainte și în timpul meciului. Vei câștiga dacă vei juca un tenis condus de emisfera cerebrală stângă.

Trebuie să înțelegi că a juca tenis nu înseamnă *doar* să-ți folosești emisfera stângă sau emisfera dreaptă. Folosește ambele emisfere, într-o combinație incredibilă de răspunsuri mentale și fizice spontane și creative, plus o abordare rece și analitică care implică observație și calcul.

Obținerea acestor noi deprinderi mentale și încorporarea lor în jocul tău necesită la fel de mult efort ca dezvoltarea de noi competențe fizice în tenis. Trebuie să vrei să faci acest lucru sau nu va veni de la sine. Trebuie să ai aceeași abordare ca înaintea turneelor – sârguință, dorință, dedicare.

Avantaj din timp

Când te pregătești pentru un meci, asigură-te că ești pregătit atât mental, cât și fizic. Este o ocazie care așteaptă să fie fructificată, așa că profită de acest avantaj din timp. De obicei, această oportunitate este ignorată,

irosită. Dar, pentru jucătorul inteligent, ea există și te așteaptă să profiți de ea.

1. Pregătirea mentală de dinaintea meciului: gândește-te la adversarul tău și dezvoltă-ți planul de joc înainte de a ajunge pe teren.
2. Echipamentul necesar: *echipamentul* tău îți poate aduce victoria. De asemenea, îți poate aduce înfrângerea. De obicei îmi dau seama de determinarea unui jucător de club de a câștiga în funcție de ce are în geantă.
3. Fă stretching pentru a reuși: încălzește-ți mușchii, apoi fă exerciții de stretching pentru performanțe mai bune și risc mai mic de accidentare.
4. Obține un avans din vreme: începe meciul în mod inteligent, cu scopul de a câștiga un avantaj rapid și de a domina cât mai devreme.

Joacă inteligent

Întotdeauna să crezi că poți câștiga. Trebuie doar să găsești calea.

1. Cheia victoriei: în timpul meciul, strânge informații despre felul în care câștigi și pierzi puncte. Întreabă-te „Cine face, ce face și cui face?"
2. Distruge planul de joc al adversarului tău: trebuie să știi ce ai de făcut atunci când adversarul tău câștigă puncte atacându-te în diverse moduri.
3. Punctele de avantaj ascunse: recunoaște momentele dinamice trecute cu vederea în meci și exploatează-le. Dar, în principal, fii conștient de ele atunci când apar.
4. Prima pauză din joc: atunci când o anumită lovitură dă rateuri, acceptă acest lucru și străduiește-te să remediezi situația înainte de a fi prea târziu.

5. Învață de la legende: urmărește jucătorii de top și aplică tacticile care funcționează pentru ei la propriul tău joc.

Jocurile minții și strategia

Fii atent la dinamica *personală* a meciului și identifică tot ce face celălalt jucător pentru a-ți afecta jocul – strategia, tempoul sau orice altceva ce îți poate distruge concentrarea și îți poate abate mintea de la scopul tău principal. Protejează-te.

Cele mai comune greșeli pe care majoritatea amatorilor le fac sunt acestea:

1. Nu se gândesc la ceea ce fac.
2. Fac lucrurile prea repede.

Rezultatul este tenisul de tip aerobic, cu jucători care aleargă după minge, preocupați doar de scor și de nimic altceva. Nu este nimic în neregulă cu asta – la urma urmelor, este sănătos –, dar, dacă vrei să câștigi, atunci asimilarea sfaturilor din această carte merită tot efortul.

Regulile de aur ale lui Gilbert

1. Trebuie să ai un plan

Un jucător care are un plan este un jucător care gândește. Chiar și un plan greșit este mai bun decât niciun plan. Un plan greșit va fi identificat și schimbat de către un jucător care gândește. Rezultatul va fi un plan mai bun. Planurile mai bune câștigă meciurile.

Acest lucru se aplică tuturor aspectelor jocului tău de tenis. Trebuie să ai un plan pentru pregătirea mentală, pentru stretching, pentru încălzire și pentru începutul meciului. Trebuie să ai un plan în timpul meciului și o rutină pentru evaluarea eficacității tale în timpul competițiilor. Trebuie să știi ce faci pe teren.

2. Nu te grăbi

Trebuie să știi care este cel mai bun ritm sau tempo al meciului pentru tine și să îl respecți. Nu te lăsa grăbit de ritmul punctelor jucate. Gândește, deliberează, observă și analizează – încorporează gândirea analitică în jocul tău de tenis. Nu poți să controlezi ritmul atunci când joci tenis de tip aerobic.

Urmează aceste reguli și ia în calcul celelalte idei pe care ți le-am sugerat și nu numai că vei câștiga mai des, ci te vei și distra încercând să-ți dai seama cum să faci asta. Adversarul tău va începe să spună: „Hei, loviturile tale nu s-au schimbat. Cum se face că mă învingi mai des?" Zâmbește și răspunde: „Cred că este ziua mea norocoasă".

18

Drumul către locul întâi

Nota coautorului: S-au întâmplat multe lucruri de când i-am expus prima oară lui Brad Gilbert ideea unei cărți numite Câștigă urât: Războiul mental în tenis. *Printre altele, a devenit una dintre cele mai bine vândute cărți de tenis a anilor 1990, primind aprecierea criticii în* Los Angeles Times, Tennis Week, Indianapolis News, Inside Tennis, Atlanta Journal, Los Angeles Daily News, Tennis, San Francisco Examiner *și alte publicații.*

Mary Carillo, John McEnroe, Barry MacKay, Fred Stolle, Cliff Drysdale și alți comentatori de tenis au început să menționeze noua noastră carte în comentariile lor din transmisiunile televizate: „Zici că aste e o pagină din cartea Câștigă urât*"!*

Antrenorii de la liceele și facultățile din țară au făcut din cartea Câștigă urât *o lectură obligatorie pentru mulți dintre jucătorii lor. De fapt, antrenorii principali de la Texas A & M, Universitatea din Washington, Stanford, Universitatea Berkeley din California, Universitatea din Florida și alte instituții le-au împărțit tuturor membrilor echipei exemplare din cartea* Câștigă urât *pentru a o studia aprofundat. Antrenorul deceniului de la divizia I a Asociației Naționale*

a Facultăților de Sport", *Dick Gould a spus despre cartea* Câștigă urât *că este „superbă"!*

Chiar și Michael Chang a fost văzut cumpărând un exemplar din Câștigă urât. *Este publicată în serie în Japonia de publicația de tenis numărul unu,* Tennis Classic, *și va fi tipărită curând și în Europa. Hei, chiar și lui Tony Bennett îi place.*

Dar, pe parcurs, s-a întâmplat un alt lucru care a atras și mai tare atenția asupra cărții decât toate cele de mai sus, și anume faptul că Andre Agassi i-a cerut lui Brad Gilbert să-i devină antrenor. În douăsprezece luni și jumătate, Agassi a ajuns de pe poziția treizeci și doi în lume pe locul unu, câștigând două titluri de mare șlem, inclusiv US Open.

Dintr-odată, publicații generaliste, precum The New Yorker, Esquire, New York Times, Men's Journal *și* Newsweek *menționau cartea* Câștigă urât *în articole despre ridicarea meteorică a lui Andre Agassi până în vârful clasamentului și rolul pe care l-a jucat Brad Gilbert în această privință. Recent, Brad a fost ales antrenorul anului de Registrul de Tenis al Statelor Unite.*

În interviuri separate, i-am cerut fiecăruia să-l evalueze pe celălalt, precum și să reflecteze și să comenteze ceea ce este privită drept cea mai neobișnuită relație de tenis din istoria jocului.

Urmează părerile celui mai bun antrenor și ale celui mai bun jucător despre înfrângeri, victorii și cum au ajuns numărul unu.

„Hai, Andre. Stai, mijloc! Stai, mijloc!" Îl privesc pe Michael Chang cum bate mingea în timpul meciului său foarte important în semifinală din Sybase Open '96 și știu ce urmează să se întâmple. Steve Jamison, coautorul meu, se apleacă și îmi aruncă o privire. „Stai, mijloc, ce?" mă întreabă el.

Poc! Chang descarcă un as pe mijloc și preia conducerea cu 4-2 în setul trei al unui meci pe care trebuia să-l piardă în două. Jamison dă din cap în timp ce

---

• N.C.A.A. - National Collegiate Athletic Association. (n.t.)

mulțimea vuiește. Andre este foc și pară. „Mijloc! Mijloc!" Mă gândesc: „Avem o problemă mare. Nu-l lași pe Chang înapoi într-un meci ca acesta pentru că vei pierde".

Antrenament versus joc

Am învățat un lucru de când am devenit antrenorul lui Andre, și anume că este mult mai greu să joci decât să antrenezi. Stând pe margine, este foarte ușor să-ți dai seama de joc și de ce se întâmplă; cine face, ce face, și cui îi face. Este cu totul altceva să fii în ring și să te lupți pe viață și pe moarte. Este ușor să fii distras și Andre s-a lăsat distras; de mulțime, de greșeli, posibil și de nerăbdare, de Chang. Chiar și banderola a început să-l deranjeze.

Stând în confortabila lojă a unui prieten, puteam să-mi dau seama că Michael provoacă daune grave servindu-i lui Andre pe centru și o făcea în aproape fiecare punct important al jocului. Motivul? Chang este scund, poate 1,74 metri și este mai greu pentru el să lovească un serviciu lateral, pentru că fileul este mai înalt la margini. Este vorba pur și simplu de fizică sau de geometrie. Oricare ar fi motivul, este mai ușor pentru el să provoace daune servind pe mijloc atât în careul de egalitate, cât și în careul de avantaj. Un jucător ca Sampras nu are această problemă, pentru că este mai înalt și are brațele lungi. Pete are 1,82, dar servește ca și cum ar avea 2,13 metri și îi place să lovească în lateral. *Și* poate face acest lucru sub presiune.

Chiar și cu noua rachetă mai lungă a lui Chang, are mai multe probleme când se duce în lateral, în special când este sub presiune. Așa că aduna multe puncte, puncte mari, lovind puternic pe mijloc. O dată, a servit pe mijloc de nouă ori consecutiv; cinci pentru ași sau returi slabe. Din nou și din nou. Când este în avantaj într-un joc, s-ar putea să trimită și pe laterale, dar altfel nu. Pe mijloc.

Ca miză, poziţia numărul unu în lume

Meciul de sâmbăta aceasta de lângă San Francisco este important pentru că, dacă Andre câştigă, intră în finală duminică împotriva lui Pete Sampras. Câştigătorul *acelui* meci va ajunge apoi numărul unu în lume. Ar fi pentru prima dată în istoria tenisului când doi jucători, dintre care niciunul nu este pe locul întâi, se luptă pentru primul loc. (*Nota editorului: Thomas Muster a fost pe locul întâi în februarie 1996 pentru scurt timp, dar pierzând în prima rundă a unui turneu din altă parte, urma să-şi piardă poziţia în clasament. Câştigătorul confruntării finale Agassi-Sampras din acea sâmbătă seară va ajunge jucătorul numărul unu în lume.*)

O victorie aici ar fi un început foarte frumos pentru anul 1996; o mare reintrare în formă a lui Andre, care a făcut întindere la un muşchi la piept în timpul Cupei Davis şi nu a mai jucat trei luni, până la Australian Open 1996. Acolo, Chang l-a învins în seturi consecutive.

Un început promiţător

Seara a început bine pentru Andre. Lovea puternic, foarte concentrat şi metodic, şi a câştigat primul set cu 6-2. Fără probleme. Al doilea set a fost şi mai bun, pentru că Chang a început să facă nişte greşeli grave fără ca măcar să fie presat, doar încercând să întoarcă jocul. Să-l vezi pe Chang donând puncte este ca şi cum ai vedea zăpadă în Las Vegas. Nu se întâmplă prea des. Deci Andre este cu un set în faţă şi este 4-2 în al doilea. Opt puncte distanţă de biletul de intrare în finală. Dar apoi a început.

Nu observ la început, dar are loc o schimbare foarte subtilă în meci. Chang se linişteşte şi nu mai cedează puncte, lucru la care mă aşteptam. Dar, în acelaşi timp,

Andre începe să se grăbească puțin; se grăbește să termine punctul prea repede. Ratează primul serviciu și este nevoit să joace cel de-al doilea serviciu. Este posibil să fi fost puțin cam prea nerăbdător să termine meciul, dar orice ar fi fost, și-a schimbat stilul de joc. Foarte subtilă, dar clar e vorba de o schimbare.

Acum Andre servește la 4-2, și e cu un set în față; un moment decisiv în meci. Eu îl numesc game-ul supertrambulină, pentru că acest game poate să consolideze avantajul lui Andre, aducându-l la doar patru puncte distanță de victorie. Dacă returnează acest serviciu, l-a încolțit pe Chang. Dacă pierde, Chang revine la serviciu și poate schimba complet dinamica meciului. Chang are o a doua șansă. Așa că mă gândesc: „Ține-te bine, Andre. Reușește cu primul serviciu".

Nu a fost să fie. Chang intră înapoi în cursă. Hopa. La serviciu la 3-4, setul al doilea. Dar un break nu este niciodată break până când nu ai câștigat game-ul când ești la serviciu. Poate că pierderea breakului îl va perturba pe Michael, îl va face să fie prea înverșunat. Poate că nu. Chang nu se concentrează de două ori într-un singur meci. Andre tot încearcă lovitura norocoasă; grăbit, încercând să termine cu una sau chiar două lovituri mai devreme. Poate chiar trei. Și continuă în felul acesta, cu Chang servind la 4-4.

Cred că și Andre este puțin agitat, pentru că mulțimea aclamă revenirea lui Chang. Mulțimea vrea să vadă al treilea set și nu contează cine ești, mulțimea se întoarce împotriva ta dacă acest lucru înseamnă că va avea parte de mai mult tenis. Andre își aruncă banderola când se uită în sus la uriașul monitor care afișează scorul și vede că este strâmb. Acest lucru stârnește din nou mulțimea și peste 10.000 de fani încep să ovaționeze și mai vehement. Nu arată prea fericit. Cred că trebuie să aibă mai multă răbdare.

Punctul perfect

Ce vreau să spun cu acest lucru este că Andre joacă un punct cu Michael care are între șase și nouă lovituri. Cu alte cuvinte, împotriva unui Retriver precum Chang, care ajunge la toate loviturile, Andre iese mai bine dacă lovește mingea nu mai puțin de șase ori și nu mai mult de nouă ori, deoarece construiește punctul încercând să obțină un avantaj sau o deschidere.

Mai mult de nouă lovituri și ajungi într-un război al rezistenței, iar Michael se descurcă. Mai puțin de șase lovituri și Andre este probabil forțat să încerce lovitura fenomenală pentru că punctul nu a fost deschis încă. Vorbesc la modul general acum.

Evident, există excepții, dar, pe parcursul meciului, asta caută Andre împotriva lui Chang: să construiască o deschidere între a șasea și a noua lovitură. Andre îl lasă pe Chang să scape încercând să termine punctele mai repede. Este serviciul lui Chang la 5-6, setul al doilea; încă ratează primul serviciu și îl lasă pe Chang să vadă de multe ori al doilea serviciu, iar al doilea serviciu îi poate permite să preia controlul asupra punctului. Chang face break la zero.

El controlează jocul acum. Meciul este egal, dar doar la scor. Michael este în plin avânt și rămâne tare pe poziții ajungând la 4-2 în al treilea set. Acest joc îi scapă printre degete și îl va durea. În niciun caz Andre nu trebuie să-l lase pe Chang să câștige acest meci.

Dintr-odată, Chang este la doar opt puncte de finală. Dar, chiar dacă Michael este tenace, lasă-mă să-ți spun un lucru despre Andre Agassi: este rezistent și statornic. Îmi place atitudinea sa mentală în aceste zile. Cu câțiva ani în urmă s-ar fi gândit că pur și simplu nu este ziua lui norocoasă și s-ar fi dat la fund. Acum Andre caută o modalitate să preia conducerea și luptă până la sfârșit. Chiar dacă nu câștigă, se luptă cu tine la cuțite.

Chang a câștigat șase din ultimele sale nouă jocuri și începe să-l vadă și pe acesta în șirul de victorii. Dar Andre începe să se liniștească. Îmi dau seama că și-a intrat din nou în ritm și este concentrat. Se uită înspre noi și văd în ochii săi că este calm și concentrat. De fapt, *focusat* este o descriere mai potrivită.

Andre câștigă 16 din următoarele 21 de puncte și patru game-uri la rând. A început să lovească mingea cum trebuie și să dicteze punctele, așteptând o ocazie. Și se oprește în mijloc; face ajustarea și începe să anticipeze uriașele retururi pe serviciu pe mijloc. Este atât de frumos.

Mai frumos decât noaptea următoare, când Pete își delimitează propria zonă de acțiune. Primul serviciu din meciul său înregistrează o viteză de 203 kilometri pe oră. Asta înseamnă pentru mine să ieși din vestiar pregătit să joci. Pete a spus mai târziu că este cel mai bun joc pe care l-a avut cu Andre, iar victoria i-a adus locul întâi la ora 00.01 în data de 19 februarie. Dar rămâneți pe fază.

Tenis Rock' Roll

Andre era copilul sălbatic al tenisului atunci când a intrat în scenă cu câțiva ani în urmă; aproape ca o vedetă rock sau ceva de genul, cu părul lung, cercei, aruncând tricouri în mulțime. Un showman minunat.

Aceste lucruri nu contează deloc pentru mine. Ceea ce mi-a atras atenția era ceva *cu adevărat* nebunesc din punctul meu de vedere. Și anume, că Andre nu se folosea cum trebuie de talentul său. Toată lumea putea vedea că are capacități senzaționale, dar ce vedeam eu era un jucător care nu profită de acele capacități.

Reușea să scape basma curată pentru că avea un talent atât de mare încât reușea să câștige meciurile în ciuda sa aproape. De asemenea, a și pierdut foarte multe meciuri pe care trebuia să le câștige.

Pentru că nu gândea atunci când era pe teren, nu era niciodată consecvent pe termen lung. Jucătorii pe care trebuia să îi învingă îl învingeau pe el. Pierdea meciurile pe care trebuia să le câștige. Din când în când, atingea accidental perfecțiunea, ca atunci când l-a învins pe Ivanisevic în finala de la Wimbledon din '92, câștigând astfel primul său șlem.

A ajuns chiar locul trei în lume, dar, când mă uitam cum joacă, aproape că mă durea câteodată din cauza talentului său uriaș cu care era atât de neatent. Îl vedeam cum reușește lovituri uluitoare urmate de lovituri ușoare din spatele liniei de fund, ca și cum ar fi jucat un meci demonstrativ sau ar fi jucat pentru amuzamentul publicului.

Prin urmare, de-a lungul anilor, am urmărit stilul său de joc așa cum îl urmăream pe al fiecărui jucător din turneu. Știam ce face și aveam o idee clară despre ceea ce *ar fi trebuit* să facă dacă își dorea să câștige mai des. Dar niciodată nu mi-a trecut prin cap să-i fiu antrenor, lui sau oricui altcuiva.

Cum am devenit antrenorul lui Andre

În timpul campionatului Lipton din 1994, în Key Biscayne, eu și Andre luam cina într-un mic restaurant italienesc pe Insula Fisher. De când a câștigat turneul de la Wimbledon, Andre a căzut pe locul treizeci și doi în lume din mai multe motive, inclusiv accidentarea încheieturii mâinii, care a necesitat o operație și o perioadă de inactivitate. Dar nu încheietura mâinii era adevărata problemă.

Undeva între spaghete și spumoni, Andre m-a întrebat dacă am vreo idee cum ar putea să-și îmbunătățească jocul. Credeam că face pur și simplu conversație, așa că am început să-i spun că nu joacă la adevăratul său potențial, că ar putea avea abordări mai strategice în

meciurile sale, că joacă *în afara* terenului, pe călcâie în spatele liniei de serviciu. Obișnuia să stea *în interiorul* liniei de serviciu atunci când dădea lovituri cu pământul și i-am spus acest lucru. Este cel mai mare jucător din istoria tenisului când vine vorba de lovitul mingii în curba ascendentă, așa că nu avea niciun sens să stea în spatele liniei de serviciu și să lase mingea să cadă.

I-am spus, de asemenea, că mi se pare inconsecvent de la meci la meci; câteodată, complet pregătit de joc, alteori părând că nu s-a gândit deloc la joc sau la adversarul său. I-am spus că joacă relaxat împotriva unui jucător până când își dă seama că are probleme și apoi încearcă să iasă din această situație trimițând lovituri câștigătoare mărețe de pe linia de serviciu.

Dar ca să fiu sincer, nu cred că i-am spus lui Andre ceva ce nu știa sau nu simțea deja. Este inteligent, așa că ceea ce îi spusesem avea ecou în ceea ce gândea el însuși. Atât de firesc a decurs totul. El spune: „Hai să lucrăm împreună atunci când se poate. Relaxat, lovim câteva mingi la turneele în care jucăm amândoi și vorbim la telefon". Nu cred că a fost rostit vreodată cuvântul „antrenor" și nu am avut vreun contract.

La început, mi-am păstrat programul meu de joc în turnee și lăsam lucrurile să progreseze așa cum am discutat la cină; loveam câteva mingi împreună la turnee și mai vorbeam la telefon. I-am spus lui Andre că nu mă aștept să văd rezultate concrete în turnee timp de aproximativ cinci luni din cauza retragerii sale temporare. S-a dovedit mai târziu că am estimat foarte bine. La început, nu s-a întâmplat nimic, iar rezultatele sale la Openurile italian, francez, Wimbledon și în alte turnee nu au fost prea bune în general.

Apoi, exact la cinci luni după ce am stat de vorbă pe Insula Fisher în timp ce mâncam paste, Andre a mers în Toronto și a câștigat Canadian Openul din 1994. Următoarea oprire: US Open, unde Andre urma să participe fără prea mari șanse din partea criticii din cauza poziționării sale inferioare în clasamentul mondial (numărul nouăsprezece în lume).

Magia încrederii în sine

Credeam cu tărie că Andre poate câștiga totul în New York, pentru că jocul său s-a redresat complet în turneul din Canada. Gândea totul foarte atent când era pe teren și i-am spus că poate să ia potul cel mare în New York. Probabil a crezut că glumesc, pentru că a spus: „În cazul în care câștig, trebuie să-ți razi tot părul de pe corp, așa cum am făcut eu la Wimbledon anul trecut, da?" Presimțeam că urmează să mă rad pe piept în vreo două săptămâni.

Cu toate acestea, Andre a avut o misiune grea pe parcursul desfășurării turneului. A trebuit să joace cu Wayne Ferreira, Michael Chang, Thomas Muster, Todd Martin, și, în finală, cu Michael Stich. Andre i-a învins pe toți.

Niciun jucător din istoria US Openului nu a câștigat în felul în care a câștigat el: în cel mai greu mod, învingând cinci favoriți pentru titlu. A fost uluitor pentru mine să văd cum prinde încredere și viteză, să văd cum se îmbunătățesc performanța sa și concentrarea mentală. Concentrarea sa ajunsese la punctul maxim.

După aceea, a început să îmi spună „Încrezătorul". Mai important chiar, Andre era încrezător.

La două zile după ce a câștigat primul titlu US Open, m-am ținut de cuvânt, am apărut la televiziunea națională, iar soția mea, Kim, a scos lama și m-a ras pe piept. Eu îmi plătesc pariurile.

Gândire pe termen lung

Dar voiam ca amândoi să gândim dincolo de un turneu sau de un titlu anume. Nu am simțit niciodată că scopul lui Andre este să câștige alt mare șlem, ci să câștige *titluri* de mare șlem. De aceea, singurul lucru pe care i l-am spus când a venit în careul prietenilor după ce l-a învins

pe Michael Stich în US Openul din 1994 a fost: „Urmează Australia". Nike a organizat o petrecere pentru toată lumea în seara aceea la restaurantul Il Vagabondo din Manhattan, iar eu am repetat acel mesaj. La cinci luni după această seară, îl învingea pe Pete pentru a câștiga Australian Openul din 1995.

În data de 10 aprilie 1995, Andre a ajuns pe locul întâi și a rămas acolo timp de treizeci de săptămâni. Pete i-a luat titlul înapoi într-o duminică la turneul din Sybase. Cred că Pete și Andre se vor lupta pentru locul întâi o vreme.

19

Andre Agassi despre *Câștigă urât*

Câștigă urât înseamnă pentru mine să poți să câștigi chiar dacă nu ești într-o formă de zile mari; atunci când lucrurile nu merg cum vrei tu și nu trebuie doar să lovești mingea cu putere. *Acesta* este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat de la Brad – cum să câștigi urât atunci când este nevoie.

Brad Gilbert are darul vorbirii. De fapt, vorbește *mereu*. Când l-am întâlnit pentru prima dată în turneu, m-a cam deranjat faptul că vorbește atât de mult; spunea tot timpul ceva și întotdeauna încerca să intre în dicuție cu cineva. Eu mă întrebam: „Doamne, cum se bagă ăsta în treburile tuturor! Vorbește *tot timpul*!" Dar ăsta e Beej. Are o părere despre oricine și despre orice.

Apoi am jucat în Cupa Davis împreună în Germania, în 1989, și a început să-l cunosc puțin mai bine. În plus, am cunoscut-o pe soția sa, Kim, care este o persoană minunată și mă gândeam „Dacă ea crede despre Brad că este în regulă, poate chiar este". Am cinat împreună de câteva ori în următoarele câteva luni și mi-am dat seama că, chiar dacă Beej vorbește mult, atunci când vine

vorba de sport de obicei știe despre ce vorbește. În special despre tenis.

Deci așa ne-am cunoscut noi, întâlnindu-ne înainte și după câteva meciuri din Cupa Davis și pentru câteva sesiuni de antrenament, la alte turnee, la o pizza din când în când. Era niște întâlniri obișnuite, dar, încetul cu încetul, am început să-l cunosc mai bine și am devenit prieteni. Mă bucur că s-a întâmplat asta.

Apreciez jocul „urât" al lui Brad

Ce a făcut Beej pentru jocul meu de când lucrăm împreună este vizibil și nimeni altcineva nu ar fi reușit, pentru că nimeni nu cunoaște mai bine jocul. Nu am nicio îndoială în privința asta. Are o înțelegere uluitoare a întregului peisaj; strategie, tactică, dinamica meciului și cum să le aplice pentru a învinge jucători precum Pete, Michael Chang, Boris, Courier și alții.

Are o adevărată știință a analizării adversarilor. Brad îi pune sub lupă și vede foarte clar unde sunt punctele lor slabe și care sunt punctele lor forte; în special unde apar probleme în jocul lor în timpul presiunii punctelor importante, acolo unde contează.

Prima dată mi-am dat seama de această capacitate a sa când am jucat cu el în turneu. Întotdeauna când jucam cu el, era o experiență foarte solicitantă pentru nervii mei, pentru că nu te lăsa să îți desfășori jocul.

Pregătindu-te pentru un meci cu el, nu puteai niciodată să te simți la fel de confortabil cum te simțeai cu alți jucători, pentru că știai despre Brad că va reuși cumva să te scoată din ritmul jocului tău, că te va hărțui cumva pe teren. Sfârșeai prin a juca jocul lui, și nu pe al tău.

Parcă de fiecare dată luai o nouă lecție de tenis cu el, pentru că întotdeauna îți pregătea câte o surpriză. Nu știai niciodată când va ataca și când nu va ataca. Nu știai niciodată când va lovi cu putere mingea sau când o va lovi

ușor. Singurul lucru pe care *îl știai* era că nu te va lăsa niciodată să intri într-un ritm și să te simți în largul tău dând loviturile tale preferate.

Când jucam cu el, era foarte frustrant pentru că avea această capacitate uluitoare de a exploata jocul adversarului, de a profita de o slăbiciune până când îl demoraliza. Și, pe lângă inteligența sa extraordinară în tenis, este și plin de pasiune. Nu renunță niciodată la un meci.

Și, dacă erai începător, nu aveai nicio șansă. Pe începători, Brad îi servea la micul dejun. Știu asta, pentru că, prima oară când am jucat cu el ca începător, am intrat pe teren gândindu-mă „Ce meci ușor!" și am ieșit de pe teren gândindu-mă că tocmai avusesem un coșmar. A fost urât. Dacă erai începător, nu aveai cum să îl învingi.

În ianuarie 1994, am avut un declin în clasamente, ajungând de pe poziția a treia mondială pe poziția treizeci și doi. Zilele mele cu Nick Bolletieri rămăseseră de mult în urmă. Am petrecut o scurtă perioadă cu Pancho Segura. M-am gândit apoi că poate ar trebui ca eu și Brad să avem o mică discuție.

O formulă de succes

În Florida, în timpul campionatului Lipton din martie 1994, l-am întrebat dacă are vreo sugestie pentru jocul meu, ce pot face să mi-l îmbunătățesc. Vă puteți da seama că nu a rămas fără cuvinte. A început imediat să-mi spună ce ar trebui să fac pentru a câștiga mai des. Tot ce a spus era corect. Cuvântul principal a fost „Gândește".

Mi-a spus: „Dacă joci cu Sampras în același fel în care joci cu Chang, vei pierde. Dacă joci cu Becker în același fel în care joci cu Courier, vei pierde. Fiecare jucător este diferit. Strategia ta trebuie să fie diferită pentru fiecare dintre ei". Avea dreptate și, aplicând această regulă a lui, jocul meu s-a schimbat complet.

Fă-ţi un plan

Brad consideră că, pentru a câştiga consecvent la fiecare nivel, trebuie „să-ţi faci un plan". Acest lucru înseamnă că, în timpul meciului, trebuie să ai o strategie clară în legătură cu ce vrei să faci şi apoi să munceşti din greu pentru a aplica această strategie contra adversarului tău. Sună foarte simplu, dar cheia succesului este să ai strategia sau planul corecte. Şi, pentru a reuşi acest lucru, trebuie să faci trei lucruri corect. Iată strategia de bază a lui Brad:

1. Trebuie să-ţi cunoşti atuurile şi slăbiciunile.
2. Trebuie să înţelegi atuurile şi slăbiciunile adversarului tău.
3. Petrece puţin timp gândindu-te: „Ce trebuie să fac ca să joc cu atuurile mele împotriva slăbiciunilor adversarului meu?"

Nu făceam acest lucru. Brad nu putea să creadă când îi spuneam că uneori decideam tipul serviciului chiar în timp ce aruncam mingea. Pentru Brad, acest lucru era inacceptabil deoarece el este tipul de jucător care se gândeşte unde va trimite mingea cu două săptămâni înainte de executarea serviciului.

Elaborarea strategiei

Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus a fost că trebuie să dau lovitura câştigătoare imediat ce am deschidere pe teren. Consideră că îmi place atât de mult să trimit cu putere lovituri cu pământul, încât chiar şi după ce deschid terenul lovind în lateral pentru a obţine un retur slab, tot mai rămân puţin în spate pentru a mai lovi încă o dată puternic. Brad mi-a spus: „Atunci când

ai șansa de a termina punctul, profită de ea. Dă lovitura câștigătoare".

De asemenea, m-a făcut să mă gândesc la serva mea. În loc să o trimit doar cu efect, am început să o folosesc pentru a marca puncte. În finala US Openului din 1994 împotriva lui Michael Stich, eu și Brad am discutat despre nevoia de a-mi combina serviciile, astfel încât să nu-l las nicio clipă să se simtă în largul lui, ca să atace și să domine fileul. A funcționat. Am câștigat un titlu de mare șlem în seturi consecutive.

Transformă-ți slăbiciunile în atuuri

Acum poate că acestea par lucruri de bază, dar este uluitor cât de tare își limitează jucătorii talentele fizice, neutilizându-și talentele mentale. Știu că acest lucru era valabil și în cazul meu. De fapt, pot să spun fără niciun dubiu că mintea mea era punctul meu slab, pentru că nu consideram că este nevoie s-o folosesc. Consideram că trebuie doar să ies pe teren și să lovesc mai tare decât celălalt jucător.

Jucătorii știau că, și atunci când jucam bine, dacă puteau rezista destul de mult, probabil ratam singur. Îmi place foarte mult că mi-am dovedit mie însumi că pot să-mi transform o slăbiciune într-un punct forte.

Am senzația acum că ceilalți jucători sunt conștienți că, până și atunci când nu joc foarte bine, voi fi atât de implicat în joc, încât își vor pierde puțin din elan - ca și cum nu ar merita osteneala.

Simt această diferență de când eu și Beej suntem în aceeași echipă. Simt că jucătorii îmi arată această formă de respect. Știu că sunt pe teren 100% fizic și mental până la ultimul punct jucat.

Alt lucru important este că Brad a jucat cu și i-a învins pe aceiași jucători cu care mă lupt și eu. Știe din proprie experiență ce pot și ce nu pot face cu punctele importante

și se pricepe să elaboreze planuri prin care să-mi adaptez jocul în confruntarea cu acești jucători.

Tunul lui Courier

De exemplu, cu Jim Courier știi de când intri pe teren că forehandul său este un tun. Dar mulți jucători se tem atât de mult de acest tun, încât încearcă să direcționeze mingea către reverul său prea devreme. Eu nu mai fac acest lucru acum pentru că am învățat că, deși reverul lui Jim Courier este slab, este mult mai vulnerabil dacă trebuie să lovească din mișcare.

Prin urmare, întâi vizez punctul forte al lui Jim pe forehand, care deschide terenul și îmi dă ocazia acelui rever în fugă. Acolo are mult mai multe probleme decât dacă se pregătește pentru rever. Vei reuși cumva să deschizi terenul, astfel încât să-l faci să lovească acel rever din mișcare. Este un punct aproape sigur dacă reușesc să fac asta.

Brad încerca același lucru ca jucător trimițând mingea în lateral, în careul de egalitate pe serviciul său. Eu fac acest lucru atât la serviciu, cât și la primele lovituri cu pământul.

Planul meu de joc este doar puțin diferit față de cel pe care îl au toți ceilalți jucători împotriva lui Jim, dar prin el mă folosesc de punctul meu forte (loviturile cu pământul) pentru a mă pregăti pentru punctul său slab, care nu este reverul, ci reverul din fugă. Și motivul pentru care este vulnerabil este gripul său. Mâna lui este atât de mult sub rachetă, încât parcă lovește cu o bâtă de baseball. Este genul de observație pe care Brad adoră să o depisteze și să o exploateze.

Becker este prea încăpățânat

Planul meu împotriva lui Boris (Becker) nu prea este un plan din cauza încăpățânării sale. Boris joacă cu mine foarte direct. Este o persoană foarte încăpățânată și, din acest motiv, rămâne la linia de serviciu prea mult și încearcă să dea lovituri puternice. Acest lucru se mulează perfect pe punctul meu forte, loviturile cu pământul.

Becker este atât de încăpățânat în legătură cu ce crede el că poate face, încât asta îl împiedică să accepte că nu poate câștiga așa împotriva mea. Îl împiedică să mai încerce și altceva. Este foarte surprinzător. Într-un fel, Boris îmi atacă punctul meu forte cu punctul său slab. Împotriva altor jucători, mai variază loviturile. Împotriva mea, este puțin mai întârâtat. Așteaptă prea mult pentru o minge scurtă și îmi permite să îi exploatez mișcarea, care nu este la fel de bună ca a lui Courier. Reverul său devine un punct și mai slab din cauza jocului de picioare prost.

Celălalt avantaj de care mă folosesc este cel din serviciul său. Eu am un retur de serviciu foarte bun, ceea ce este un dezavantaj pentru jocul normal al lui Boris.

Cu toate acestea, este un jucător foarte periculos. În semifinala de la Wimbledon din 1995, aveam un avans de 6-2, 4-1 și jucam un tenis absolut perfect. De fapt, Boris a spus mai târziu că jocul meu din primul set a fost de departe cel mai bun tenis pe care a trebuit să-l înfrunte vreodată.

Dar, la Wimbledon, Boris are nouă vieți, așa că revenit în forță în al șaselea game al celui de-al doilea set după un punct nemaipomenit, pe care a reușit să-l câștige. Acel punct l-a convins că poate să câștige meciul. În același timp, eu m-am culcat pe o ureche și am început să mă gândesc la finala împotriva lui Pete. Boris a câștigat în patru seturi 2-6, 7-6, 6-4, 7-6. Ne-am întâlnit din nou la două luni după, la US Open, cu rezultate mult mai bune pentru mine.

Pete este aproape perfect

Pete (Sampras) este cel mai talentat jucător din turneu. Face totul bine și pur și simplu nu are slăbiciuni majore. Totuși, singurul lucru care nu este la fel de puternic cum sunt celelalte este returul serviciului. Îi place să lovească ușor returul și apoi să-și construiască punctul. Brad mi-a atras atenția că acesta este locul în care trebuie să-l lovesc și încă rapid.

Eu încerc să dau servicii puternice când joc cu Pete pentru a obține un retur ușor sau un retur mai scurt și apoi încerc să-l pun imediat la zid. Nu poți să-l aștepți să-și recapete controlul asupra punctului. El se descurcă excelent cu acest joc de tranziție, trecând din poziție defensivă în poziție ofensivă mai bine decât oricine din lume. Crezi că l-ai făcut să se apere și, dintr-odată, explodează cu o minge și este în ofensivă.

Prin urmare, pe Pete trebuie să-l faci să plătească pentru fiecare minge scurtă. Brad și-a făcut un scop din a depista și cea mai mică deschidere. Acum a reușit să mă facă și pe mine să gândesc așa, încercând să apreciez și să exploatez oportunitățile.

Desigur, serva lui Pete este ceva mai mult. Chiar dacă o abordezi corespunzător, te poate învinge cu ea. Poți doar să speri că îi vei ghici corect intențiile sau că nu este pe val în seara respectivă. Iar dacă ratează cu primul serviciu, trebuie să sar pe al doilea. Brad încearcă să mă convingă că trebuie să-l fac pe Pete să dea o lovitură tăiată în lateral către forehandul meu în careul de serviciu, când este sub presiune. Îi place să lovească și să vină în spatele mingii cu o lovitură prin apropiere. La fel în careul de avantaj; când se simte presat, Pete are tendința să lovească pe mijloc și să se apropie de fileu.

Celălalt element impresionant din jocul lui Pete este forehandul său din fugă, atât cel de la linia de serviciu, cât și lovitura prin apropiere. Este o armă formidabilă a sa, dar nu trebuie să o admiri atât de tare încât să nu

încerci să o returnezi și să îl lași să lovească forehanduri de la linia de serviciu cu reverul. Brad îmi tot spune: „Fă-l pe Pete să se dea jos de pe movila de aruncător. Fă-l să se îndepărteze de acel loc". Așa că încerc să construiesc punctul astfel încât el să nu lovească mereu din locul său preferat de pe teren, ceea ce înseamnă să-l lași să se folosească de punctele sale forte.

Eu și Brad discutăm deseori despre această imixtiune de expunere a punctelor slabe sau a vulnerabilităților unui jucător atacându-i punctele forte. Câteodată este un echilibru delicat, dar este cheia deschiderii unui meci. Funcționează. L-am învins pe Pete în finala campionatelor Lipton, Australian Open și Canadian Open din 1995. Dar nu funcționează tot timpul. M-a învins în finala US Openului în același an.

Cum să-l provoci pe Chang

Dintre toți jucătorii din top 10 cu care aș juca, îl prefer de departe pe Michael Chang. Asta pentru că am exact stilul potrivit pentru a juca împotriva lui Chang. Și prin asta mă refer la faptul că singurul lucru pe care îl face mai bine decât mine pe teren este modul cum se mișcă. Prin urmare, dacă joc bine în ziua respectivă, nu are niciun cuvânt de spus în meci. Pur și simplu, am mai multe arme decât are el. Este ca și cum ai pune doi boxeri la categoria grea să se înfrunte, unul având cu 13 kilograme mai puțin decât celălalt. Eu trebuie să câștig.

Ceea ce fac împotriva lui Michael este să-i atac punctul forte, care este viteza sa. De fapt, sunt entuziasmat de viteza sa, pentru că, dacă ajunge la o minge, va trebui să mai ajungă la una. Vreau ca el să ajungă la minge. Mentalitatea mea este „Eu pot să lovesc mingile dintr-o parte în alta mult mai mult decât poate Michael să alerge dintr-o parte în alta". Pe scurt, atuul meu este mai puternic decât cel al lui Michael. Eu trebuie

doar să am răbdare. Brad m-a ajutat foarte tare să-mi perfecționez răbdarea.

Cum mi-am depășit propriile greșeli

În Australian Openul din 1995 împotriva lui Pete în primul set, câștigam foarte ușor pe serviciul său și am avut trei șanse de break, dar nu am câștigat niciuna. Apoi a urmat serviciul meu la 4-5, iar game-ul și setul mi-au scăpat brusc printre degete. Pete lovește bine. Eu fac o greșeală. Dintr-odată, 0-30. Apoi 15-40. Apoi fac dublă greșeală și pierd setul! O dublă greșeală cu care pierd primul set al unui șlem? Era de necrezut.

Crede-mă, eram supărat. Foarte nervos pentru că ar fi trebuit să câștig setul cel puțin de două ori și, în schimb, l-am pierdut cu o dublă greșeală. Eram foarte nervos.

Dar iată diferența: cu Brad, am reușit să redirecționez acea emoție, acea furie, și să-i dau o turnură pozitivă. În loc să mă tragă în jos, acea furie mă poate ridica la un alt nivel. Mă simt de parcă tocmai am primit o doză de adrenalină. Ca și cum aș putea porni un atac ofensiv în forță.

În confruntarea cu Pete în cel de-al doilea set din finala Australian Openului, pur și simplu am ieșit pe teren foarte hotărât, alergând după fiecare lovitură, oricât de nefolositoare, punând presiune pe el oriunde se afla în teren. Mă luptam pentru tot și, dintr-odată, era 6-1, iar eu eram din nou în joc. Nu doar revenisem în competiție, dar am și câștigat meciul în patru seturi.

Câștigă urât

Una dintre cele mai importante învățături pe care le-am deprins de la Brad este cum să rămân în joc când

lucrurile nu merg așa cum vreau eu. El consideră că, cinci la sută din timp, adversarul tău joacă la capacitatea sa maximă și tu nu vei câștiga; cinci la sută din timp, tu joci la capacitate maximă și nu poți pierde. Dar restul de 90 la sută de timp este la dispoziția celui care muncește mai mult; există o cale de a câștiga. Trebuie doar să îți dai seama care este aceasta. Și pentru a face acest lucru, trebuie să fii optimist. Trebuie să crezi. Fac acest lucru mult mai bine în prezent, mulțumită lui Brad.

Mulțumiri

Brad Gilbert

Soției mele, Kim; fiului meu, Zach; fiicei mele, Julie
Părinților mei, Barry senior și Elaine Gilbert
Fratelui meu, Barry junior, și surorii mele, Dana
Antrenorului meu, Tom Chivington, și lui Georgie Chivington
Tuturor copiilor de la Tabăra de Tenis Brad Gilbert

Steve Jamison Edstrom:

Tatălui meu, Ev, care este cel mai bun antrenor din lume
Mamei mele, Mary, care este cea mai bună din lume
Lui Pat, Krs, Kate și Kim, surorile mele
Familiilor Edstrom, Cronen, McKegney, Brand și Stark, precum și familiei noastre
Dr. George Sheehan – o alergătoare care ne-a inspirat pe mulți dintre noi să devenim atleți.

BRAD GILBERT

BRAD GILBERT

& Steve Jamison

Câștigă urât

Războiul mental în tenis

Traducere din limba engleză de
George Chiriță și Silvia Dumitrache

VICTORIA BOOKS

The original title of this book is:
Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis – Lessons from a Master
by Brad Gilbert and Steve Jamison

Copyright © 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison. Originally published by Touchstone, a division of Simon & Schuster, Inc.

© Publica, 2013, pentru ediția în limba română.

ISBN 978-606-8360-52-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GILBERT, BRAD
Câștigă urât : războiul mental în tenis / Brad Gilbert și Steve Jamison ; trad.: George Chiriță și Silvia Dumitrache. - București : Publica, 2013
ISBN 978-606-8360-52-2

I. Jamison, Steve
II. Chiriță, George (trad.)
III. Dumitrache, Silvia (trad.)

796.342

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

EDITORI:
Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV:
Bogdan Ungureanu

REDACTOR:
Tudorița Șoldănescu

DESIGN:
Alexe Popescu

DTP:
Răzvan Nasea

CORECTORI:
Elena Bițu
Adela Grecu

Dedicată unui gentleman și unui mare campion,
Arthur Ashe, care a luptat pentru demnitatea umană și
valoarea individului

CUPRINS

Introducere

Câștigă urât în secolul XXI:
Cu cât se schimbă mai mult lucrurile,
cu atât noi rămânem mai neschimbați 9

Prefață la prima ediție

Câștigă urât? 24

I. Avantajul timpuriu:
Meciul începe înainte ca meciul să înceapă 33

1. Pregătirea mentală:
Avantajul de dinaintea meciului 35

2. Echipamentul necesar:
Cum te poate ajuta echipamentul să câștigi 61

3. Fă stretching pentru a reuși 76

4. Încălzire la foc automat:
Dezmorțește-ți rapid mișcările de lovire a mingii 84

5. Patru lucruri care îți tocesc nervii: Controlul emoțiilor dinainte de meci 93

6. Începe inteligent: Ia avans încă de la început 102

II. A juca inteligent: Găsește o modalitate de a câștiga 119

7. Cheia pentru victorie 121

8. Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău 135

9. Cele șapte puncte de avantaj ascunse 180

10. Pauza unui jucător: Remedierea loviturii 210

11. Învață de la legende 224

III. Jocurile minții, cum să te joci cu mintea adversarului și calculul probabilităților: Povești din turnee 245

12. Maeștrii furiei: Connors și McEnroe 247

13. Arma letală a lui Lendl 269

14. Agassi: încălcarea limitei de viteză 281

15. Cum să faci față trișorilor 286

16. Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton 290

17. Tot timpul serios ca în turnee 302

18. Drumul către locul întâi 308

19. Andre Agassi despre *Câștigă urât* 319

Mulțumiri 330

Introducere

Câştigă urât în secolul XXI: Cu cât se schimbă mai mult lucrurile, cu atât noi rămânem mai neschimbaţi

Pentru început am o întrebare din tenis pentru a-ți testa memoria: cine erau numărul unu în tenis atunci când cartea *Câștigă urât* a fost publicată în 1992? Dacă ai spus Monica Seles și Jim Courier, ai ghicit. Foarte multe lucruri s-au schimbat de atunci, dar la fel de multe au și rămas neschimbate. Cred că din acest motiv vin atât de mulți jucători de tenis la mine și îmi spun cum îi ajută *astăzi* cartea *Câștigă urât*, la mulți ani după apariția acesteia într-o lume a tenisului care nu o aștepta.

Nimic nu mă face să zâmbesc mai repede și nimic nu îi face inimii mele mai multă plăcere decât un jucător de club sau un profesionist care vine la mine cu o copie din *Câștigă urât* și îmi cere un autograf. Minunat! Pentru mine, acesta este complimentul absolut. Și acesta este motivul pentru care nu aș schimba nici măcar un cuvânt

din prima ediție; tot ar avea un efect puternic asupra jocului tău. Aceasta este promisiunea pe care ți-o fac.

Totuși, aș *adăuga* anumite idei și acesta este motivul pentru care am scris această introducere nou-nouță și cuprinzătoare, pentru a aduce cartea *Câștigă urât* în secolul XXI.

După părerea mea, cele mai mari trei schimbări din tenis de la apariția primei ediții a cărții *Câștigă urât* sunt tehnologia, suprafețele de teren și stilul atletic. (Poate ar trebui să o adaug și pe a patra: reluarea fazei – instantaneul loviturii. Este minunată pentru joc și extraordinară pentru fani, pentru că ne satisface curiozitatea cu dovezi concludente în cazul situațiilor incerte.)

1. Tehnologia: corzile din poliester de înaltă tehnologie și rachetele ușoare au transformat loviturile permițându-le profesioniștilor și multor jucători de club să lovească mult mai tare și să imprime efecte puternice din unghiuri care le îngăduie să trimită grenade din lovituri cu pământul și bombe din servicii. (Mingea lui Rafael Nadal se învârtește de până la 5 000 de ori pe minut – de două ori mai mult decât cea a lui Pete Sampras sau a lui Andre Agassi la apogeul carierei lor.) Mingea este lovită atât de tare și cu atât de mult efect, încât este efectiv *deformată* când trece ca o rachetă peste fileu în terenul advers.
2. Suprafețele terenurilor: suprafețele terenurilor în lume sunt mai asemănătoare decât înainte – pe iarbă, se joacă mai încet; pe zgură, mai repede; pe terenurile dure, mingea sare mai puternic. Toate acestea duc la punctaje mult mai bune – realizări mai interesante pentru fani și mai distractive pentru comentatorii de televiziune ca mine.
3. În cele din urmă (și, pentru mine, cea mai mare schimbare), stilul atletic și *mișcarea* rezultată din

acesta, precum și musculatura jucătorilor de turneu ai secolului XXI sunt mai uluitoare decât oricând.

„Mișcarea" înseamnă un joc de picioare foarte bun alături de o viteză *mare*, echilibru, dexteritate și flexibilitate, atât în atac, cât și în apărare, oricât de mult ar dura acel meci. Vine din evoluția a ceea ce înseamnă exercițiu fizic și forța, printre altele. În ziua de azi condiția fizică de zile mari este esențială dacă vrei să ții pasul, și un instructor de fitness de top este la fel de important ca antrenorul. Când combini asta cu noile tehnologii, obții supertenisul de astăzi, jucat de superjucători.

De exemplu, Novak Djokovic – Djokerul – poate alerga de cinci ori de la colț la colț – bum, bum, bum, bum, bum –, după care poate prelua controlul asupra punctului, poate da lovitura câștigătoare și poate termina punctul pregătit să lovească din nou. El, Rafa și alții pot face acest lucru timp de patru ore. Au capacitatea uluitoare de a se reface în douăzeci de secunde. Fac ca acest lucru să pară ușor și asta mă uluiește.

Acum văd puncte jucate care pur și simplu nu existau acum douăzeci de ani. Este ca și cum m-aș uita la un joc video (sau, așa cum l-am numit pe ESPN2, „Wii tenis") care a produs jucători pe care eu îi numesc „de peste tot", care pot juca bine din orice punct al terenului. Tenisul care se naște din acest amestec este incredibil de urmărit și a dus la o nouă epocă de aur pentru acest sport.

Cum va fi jocul peste douăzeci de ani? Servicii cu viteze de peste 320 de kilometri pe oră? Se poate întâmpla. Iar ceea ce este și mai uluitor este că jucătorii vor *returna* acele servicii.

Figura centrala a tenisului secolului XXI este, până acum, Roger Federer. Fed s-a clasat pe locul 1 în lume în anul 2004 și a păstrat acest titlu până în anul 2008, atunci când Nadal i l-a luat timp de un an, apoi Fed din nou, apoi Nadal din nou, după care Djokerul a preluat

conducerea. Dar urma lăsată de Fed – șaptesprezece șlemuri (până acum), cele mai multe din istoria tenisului masculin – este cea mai profundă. El singur a ridicat atât de sus ștacheta performanței, încât i-a forțat pe alții să îl urmeze dacă voiau să concureze cu el. Rafa și Djokerul au reușit. Alții vor continua să-i urmeze exemplul.

În ceea ce privește tenisul masculin, nu am văzut niciodată un top patru mai puternic decât Fed, Rafa, Djokerul și Andy Murray. Mă îndoiesc că vom mai vedea prea curând locurile 1, 2, 3 și 4 ocupate de sportivi atât de puternici –, poate chiar niciodată.

În ceea ce privește tenisul feminin, Serena este *tenisul*, deși și Venus este cu adevărat uimitoare. Serena și Venus sunt două dintre cele mai bune lucruri care s-au întâmplat în tenisul feminin în secolul XXI pentru că au zguduit scena tenisului în toate felurile. (Cu toate acestea, Steffi Graf, în perioada ei de aur, ar fi putut face față oricăreia dintre surorile Williams, datorită structurii ei fizice incredibile și acelor lovituri puternice cu pământul, inclusiv legendarul ei rever tăiat – o lovitură de călău. Era foarte dură și din punct de vedere mental, exact ca Venus și Serena.)

Fanii tenisului vechi spun că anii 1980 au produs cea mai bună distribuție de personaje și performeri din tenis – McEnroe, Connors, Becker, Evert, Navratilova, Lendl, Borg și alții. Dar distribuția de astăzi este chiar mai interesantă datorită schimbărilor majore pe care le-am menționat și a atleților care încorporează aceste schimbări în jocul lor.

Cu toate acestea, cu cât se schimbă mai mult lucrurile pentru profesioniști, cu atât lucrurile rămân la fel pentru jucătorii de club – iar în ziua de astăzi, aproape că poți să zici că și eu sunt jucător de club.

În timp ce scriam cartea *Câștigă urât*, Steve Jamison îmi amintea fără contenire că mă concentrez exclusiv pe ceea ce pot învăța jucătorii de club de la profesioniști atunci când venea vorba despre partea *mentală* a tenisului. Acest adevăr de bază nu s-a schimbat: cel mai rapid mod de a-ți îmbunătăți jocul de tenis este

îmbunătățirea felului în care gândești; asta dacă îți antrenezi la fel de mult mintea pe cât îți antrenezi loviturile.

Cu toate acestea, noua generație de superstaruri care domină scena tenisului în secolul XXI oferă câteva idei suplimentare pentru gestionarea mentală în vederea îmbogățirii arsenalului tău de arme. Modul în care abordează ei acest joc al minții te va ajuta să învingi jucătorii care te bat de obicei – cei care poate au lovituri mai bune, dar nu și o gândire mai bună.

În primul rând: Roger Federer. Ai observat că, în timpul meciurilor de la French Open, șosetele lui Fed nu se murdăresc – pe zgura! *Și* tipul abia transpiră. Cum este posibil acest lucru? În special pe zgură roșie– mereu mă lasă cu gura căscată. Toți jucătorii se acoperă cu praf de zgură din cap până-n picioare și transpiră abundent. De ce nu și Federer? Ei bine, parțial pentru că este „atât de perfect"; mișcările lui sunt impecabile, elegante, fără efort și eficiente. Și are capacitatea de a câștiga puncte cu cel mai bun forehand pe care l-a produs tenisul vreodată. (Poate că Nadal este singurul la nivelul său.)

Dar iată ce putem învăța de la Fed: deși nu are cel mai bun serviciu din turneu, are cel mai bun joc în a reuși să-și păstreze serviciul; mai mult de 90 la sută din timp, Roger Federer își câștigă serviciul *fără* să aibă un serviciu impresionant. Cum? Parțial pentru că poate lovi cu o acuratețe și cu o consecvență incredibile. Unii jucători pot lovi o monedă; Fed poate lovi un punct. Un serviciu bun și puternic este minunat, dar, credeți-mă, un jucător care răspunde la serviciu va învăța mult mai repede cum să facă față puterii tale decât modului tău îmbunătățit de plasare a mingii. De fapt, uite un mic pont: dacă adversarul tău are în mod constant lovituri câștigătoare cu un serviciu bun, soluția este simplă. Stai cu un pas mai în spate față de locul în care stăteai în mod normal la primire. Îți vor plăcea rezultatele.

Lecția? Lucrează la a câștiga pe serviciul tău și, pentru a reuși asta, mai întâi de toate, lucrează la *poziționare*;

mișcă-te puțin cu serva ta. Nu trebuie să fii Roger Federer pentru a obține rezultate prin mutarea serviciului. Fă-l pe adversarul tău să fie nevoit să-ți ghicească mișcările. Și, ține minte, dacă vrei să lucrezi la ceva anume, *antrenează-te la servit!* Este probabil cea mai importantă lovitură din acest joc.

Cred că zona de confort a lui Rafa se formează atunci când simte că nu este destul de bun și trebuie să devină din ce în ce mai bun pentru a fi competitiv. Așa că își ajustează tot timpul pe ici, pe colo jocul său deja fantastic, niciodată satisfăcut și căutând în permanență să îl îmbunătățească. Îmbunătățire, îmbunătățire, îmbunătățire! Nu îi place ca cineva să îi spună că este cel mai bun, pentru că nu vrea să intre sub nicio formă în tiparul acesta de gândire.

Rafa vrea să simtă că nu e cel mai bun, că trebuie să devină din ce în ce mai bun, așa că lucrează întotdeauna la ceva din jocul său care e deja foarte bun. Atunci când vorbesc cu el în turnee, întotdeauna lucrează la ceva – la priza rachetei, la aruncare sau la altceva. Pasiunea pe care o vezi la Rafa pe teren în setul al cincilea al finalei unui mare șlem este aceeași pasiune pe care o are și în afara terenului pentru îmbunătățirea nivelului execuției sale – îmbunătățirea jocului său deja foarte bun. Rafa Nadal se dedică jocului un milion la sută în timpul meciurilor, antrenamentelor și, probabil, chiar și în timpul micului dejun. Dedicația lui este totală.

Lecția? Niciodată nu renunța la a încerca să devii mai bun, să perfecționezi nivelul mecanicii și al gândirii jocului tău. Dacă unul dintre cei mai mari jucători din istoria tenisului poate simți că jocul său nu este niciodată destul de bun, la fel poți simți și tu. La fel și eu. Iată propriul meu exemplu.

Când participam la turnee, îi înnebuneam pe jucători alergând după fiecare minge, ținând punctul în viață, rezistând. Duceam un război de rezistență fizică. Acum? Picioarele și plămânii nu mai sunt ceea ce erau acum douăzeci de ani și a trebuit să fiu sincer cu mine însumi

și să recunosc acest lucru. Așa că am încercat să umblu la mecanica jocului așa cum face Rafa, pentru că trebuie să câștig cât mai repede punctele în meciurile de seniori pe care le joc. Pentru a face acest lucru, trebuie să lovesc mai bine din mijlocul terenului și să sper că mingea nu se întoarce sau se întoarce ușor, astfel încât să reduc alergarea mea.

Atunci când am început să lucrez la lovitura mea, o înnebuneam pe soția mea, doamna G., pentru că mă plimbam prin casă tot timpul cu o rachetă de tenis în mână și exersam, cu o minge imaginară, lovirea cu un forehand mai plat.

Sunt mândru să pot spune că nu am spart nicio lampă și că am reușit să dezvolt un forehand mai puternic, mai rigid și mai plat. Australienii numesc acest lucru alergatul de „metri grei", iar eu am făcut varianta mea de metri grei în sufragerie, camera de zi și bucătărie. Apoi pe teren.

Fii ca Rafa – nemulțumit de jocul tău! Lucrează temeinic și cu sârguință la jocul tău, căutând întotdeauna să îl îmbunătățești și *vei deveni* un jucător mai bun care câștigă mai des.

Și, dacă tot vorbim despre perfecționare, Novak Djokovic ne oferă o lecție uluitoare despre stabilirea scopurilor – și anume, nu te mulțumi cu rezultate care sunt sub potențialul tău maxim; nu te culca pe-o ureche. Și, poate, într-un anumit punct, Djokerul s-a culcat pe o ureche.

Îți aduci aminte că era mereu pe locul 3 în turnee – 2007, 2008, 2009 și 2010? Îți aduci aminte că, în decembrie 2010, a condus Serbia la victoria împotriva Franței în finala Cupei Davis? Și după aceea îți aduci aminte ce s-a întâmplat? Nu mai pierdea.

În 2011, a câștigat zece turnee, inclusiv Australian Open, Wimbledon și US Open *și* a stabilit un record mondial pentru cei mai mulți bani câștigați într-un singur sezon (12 milioane de dolari), ceea ce se poate întâmpla atunci când câștigi 41 de meciuri la rând, fiind întrecut doar de McEnroe cu un șir de 42 de victorii.

Cum de a avut această creștere spectaculoasă? Da, a urmat o dietă fără gluten și cred că asta a contat enorm, ajutându-i inclusiv respirația. Da, a început să creadă în serviciul său. Novak a umblat la serviciul său și nu a funcționat, așa că s-a întors la mișcarea inițială, care funcționa. A ajuns de la a fi singurul jucător din top 50 în primele trei sferturi ale anului 2010 care reușea mai multe duble greșeli decât așii, la a avea un serviciu mult mai consecvent, fiabil și productiv. Ambele schimbări au fost importante, dar cred că cea mai mare schimbare a fost în mintea Djokerului.

Conducând Serbia la gloria Cupei Davis, s-a schimbat ceva în felul său de a gândi care l-a zguduit, l-a făcut să-și lărgească perspectiva și țelurile, l-a făcut să caute adânc în sine rezultate măreț care să intre în istorie. Triumfător în Cupa Davis, a devenit mai ahtiat – cred – de a fi cel mai bun din turneul ATP.

Poate că Djokerul s-a setat mental pe poziția a treia, dar apoi Cupa Davis i-a distrus zona de confort și a jucat cel mai important rol în schimbarea sa. Ceva semnificativ s-a schimbat în atitudinea lui Djokovic. Cred că nici el însuși nu înțelege întreaga schimbare, dar aceasta este bănuiala mea, pentru că diferența dintre locul trei în lume și locul întâi este, de obicei, una mentală. Djokovic a devenit propriul său profet. A întrezărit tărâmul făgăduinței și s-a mutat acolo.

Este posibil ca ceva similar să se fi întâmplat cu jucătorul care se clasa întotdeauna pe locul al patrulea, Andy Murray, care pierduse patru finale de mare șlem, inclusiv turneul de la Wimbledon din 2012 împotriva lui Roger Federer. Înainte de asta, Murray l-a luat pe Ivan Lendl în echipa sa – opt campionate individuale de mare șlem – pentru a-l ajuta să depășească acest stadiu de cel mai bun jucător care nu a câștigat niciodată un turneu major. Ivan a pierdut *și el* primele patru apariții în finalele de șlem, dar a continuat să lupte și să creadă că va reuși, urmând să câștige acele opt campionate. În calitate de antrenor – unul bun –, a făcut să încolțească

în Andy acea atitudine uluitoare de om care nu renunță, care uneori le lipsește scoțienilor. Și a început, credeți sau nu, cu *înfrângerea* în patru seturi în fața lui Federer în finala de la Wimbledon din anul 2012. Lendl a văzut înfrângerea ca pe un semn că Andy a fost foarte competitiv pentru prima apariție într-o finală de mare șlem – a câștigat primul set și a fost aproape de a câștiga încă două.

Din conversația mea cu Ivan, consider că s-a concentrat pe aspectele pozitive ale lui Andy după înfrângerea acestuia de la Wimbledon și a început să se gândească la performanțele mult îmbunătățite față de aparițiile sale anterioare în finalele șlemurilor, unde a pierdut în seturi consecutive fără prea mari eforturi din partea adversarului. Dovada poate fi următoarea: la câteva săptămâni după înfrângerea de la Wimbledon, Andy l-a învins ușor pe Fed în meciul pentru medalia de aur de la Jocurile Olimpice din 2012. Deși nu este un eveniment de mare șlem, Ivan Lendl l-a decretat „major" și a spus că Andy a câștigat primul său mare șlem! Prin acea declarație, l-a declarat pe Murray un campion de mare șlem. L-a făcut acest lucru pe Murray să se relaxeze? Decide tu.

Pe cât de ciudat sună (pentru că atunci când îl vezi stând în lojă cu prietenii, privind un meci, Ivan pare serios și aspru), el l-a învățat pe Andy Murray să gândească *pozitiv*. Totuși, doar trecerea anilor ne va arăta dacă el va putea păstra duritatea, tenacitatea și atitudinea pozitivă specifice lui Lendl și va câștiga alte câteva șlemuri.

Lecția? Ești mai bun decât crezi că ești; poți să joci la un nivel mai ridicat decât cel la care joci deja și ai potențialul de a învinge așa-numiții jucători mai buni. Dacă ești competitiv și nu joci doar ca să faci mișcare (deși tenisul „cardio" este grozav), nu accepta poziția pe care te afli, nu te mulțumi cu puțin. Agită-te oricât este nevoie și vei obține rezultate. La fel ca Murray și Djokerul, poți să schimbi lucrurile și să îi învingi pe jucătorii care te-au înfrânt pe tine.

Această atitudine „nu te mulțumi cu puțin" a fost întruchipată cel mai bine de o jucătoare căreia îmi place să-i spun „Sparky", datorită intensității și energiei sale spectaculoase pe teren. Justine Henin, care, deși este minionă – 1,65 metri și 56 de kilograme –, joacă măreț, tenis big-bang. Putea să se mulțumească cu statutul defensiv de jucătoare care rămâne la linia de fund și returnează serviciile, așa cum spunea toată lumea că este (ținând cont de statura ei), dar ea a spus nu.

Justine s-a gândit însă la un altfel de joc pentru ea și s-a folosit de sincronizarea ei incredibilă pentru a trimite servicii și forehanduri, dezvoltându-și astfel unul dintre cele mai bune revere pe care le-a văzut vreodată tenisul feminin. Și-a impus prin voință să devină un *atacant* dominant, neacceptând ideile convenționale și neascultând ceea ce spuneau experții. Iubesc asta. A depășit toate așteptările și a câștigat șapte turnee de mare șlem cu un tenis de mare performanță, în ciuda staturii ei mici. Joc mare – pachet mic.

Henin s-a ridicat deasupra înălțimii sale cu ajutorul minții. Un lucru greu de realizat, dar ea a reușit. Și poate și tu poți face asta în felul tău. Există momente când trebuie să-ți urmezi instinctul, când trebuie să faci ceea ce știi că este bine pentru tine și să te dedici acestui lucru așa cum a făcut Justine la începutul carierei sale.

Acum, să ne concentrăm pe aspectul măreției altui superstar feminin pe care trebuie să-l aduci în jocul tău – sau mai degrabă în mintea ta; Serena Williams (ca și Venus) are pierderi grave de memorie pe termen scurt. Spunând acest lucru, mă refer la faptul că, atunci când lucrurile merg prost într-un punct, game, set sau meci, are această capacitate de a șterge totul din memorie – să uite imediat și să nu își strice astfel jocul. Jucătorii de club? Noi ratăm câteva lovituri și pierdem câteva jocuri și acest lucru ne rămâne întipărit în minte; ne pierdem încrederea, ne agităm și o lăsăm mai moale. Crede-mă, știu. Așa eram și *eu* în turnee de multe ori. Cum vei citi mai târziu în *Câștigă urât*, atunci când îți scade respectul

față de sine – începi să te mustrezi mental –, sunt de fapt *doi* jucători pe teren care încearcă să te învingă. Și unul dintre aceștia ești chiar tu.

Reține capacitatea de a uita a Serenei și a lui Venus – capacitatea de a privi înainte, și nu în urmă – și copiaz-o. Când una din surori nu joacă bine, nu își pierde încrederea; continuă să dea lovituri mari și să ajungă unde și-a propus inițial, fără să se teamă de scor *sau* de greșeala respectivă. Fiecare punct începe proaspăt în mintea ei, fără să fie întinat de o greșeală anterioară.

Pierderea lor de memorie este minunată și le ajută să se concentreze pe ceea ce vor să facă. Adversarii știu asta; știu că Serena, în special, poate fi letală în această postură, pentru că *nu* renunță la ea însăși, rămâne complet implicată și crede în jocul ei, ieșind la luptă mai în forță și mai pregătită decât înainte. Acest lucru este înspăimântător când te afli de cealaltă parte a fileului.

Cu toate acestea, dacă urmărești destule meciuri, întotdeauna vezi lucruri pe care nu credeai că ai să le vezi vreodată și, în timpul French Openului din 2012, am văzut: Serena Williams a pierdut un meci din prima rundă în fața unei jucătoare care se afla pe locul 111 în lume, chiar dacă Serena nu a pierdut niciodată în prima rundă a unui șlem – niciodată! –, fiind cu un set în față, conducând al doilea set în tie-break cu 5-1. Cum s-a putut întâmpla așa ceva? Simplu: s-a întors roata și, câteodată, nu poți să o reîntorci, chiar dacă ești Serena Williams, iar adversarul tău este cineva clasat pe un loc format din trei cifre.

O decizie greșită acolo, o greșeală neforțată dincolo și o jucătoare, Virginie Razzano, care intră pe teren având sprijinul „orașului natal" și, brusc, lucrurile scapă de sub control. Poate să dureze mult până se întâmplă așa ceva, dar se întâmplă brusc. Și s-a întâmplat.

Serena s-a aflat de multe ori la două puncte de a câștiga un meci care dura deja de trei ore, după care a *întors* șapte puncte de meci împotriva ei înseși. Razzano a câștigat în cele din urmă la a opta încercare. A fost o lovitură devastatoare pentru Serena, nu-i așa?

Nu. Ba dimpotrivă.

Mi-a plăcut la nebunie declarația pentru presă de după meci: „Știți cum este, asta-i viața". Lecția? A câștiga este destul de greu chiar și atunci când crezi în loviturile tale. Este imposibil atunci când începi să te îndoiești. Elimină îndoiala cu *propria ta* pierdere de memorie pe termen scurt și îți promit că vei obține rezultate memorabile. O bună metodă de a realiza acest lucru este ca, după o înfrângere, să pui pe hârtie ce ai făcut *bine* în timpul meciului; scoate ceva pozitiv din ce este negativ.

În cazul Serenei, ea a realizat multe lucruri bune pentru a fi atât de aproape de victorie. A continuat să lupte cu tenacitate când a ajuns la punctul de meci din nou, și din nou, și din nou, și din nou. Mari plusuri. În cazul tău, concentrează-te pe plusuri și îmbunătățește-le. Uită-te la minusuri și corectează-le. Concentrează-te pe plusuri și repară minusurile. Mergi mai departe. Spune-ți: „Asta-i viața".

Serena detestă să piardă un meci, mai ales într-un șlem, dar în mintea ei, această pierdere groaznică nu era ceva care să o demoralizeze. De fapt, a folosit-o pentru a-și îmbunătăți jocul – a-l îmbunătăți mult. În loc să se întoarcă în New York, s-a dus la Academia de Tenis din Paris a lui Patrick Mouratoglou pentru consultanță și îmbunătățirea intensă a jocului său. A folosit durerea – și nu lăsa comentariul ei cu „Asta-i viața" să te facă să crezi că nu a fost o durere mare – de la înfrângerea din Franța pentru a lucra enorm și a se perfecționa pentru testele care urmau la Wimbledon, Jocurile Oplimpice din 2012 și US Open.

Consider că spiritul său de luptătoare, tăria de caracter și forța au fost aprinse de acea înfrângere în Franța în fața lui Razzono, pentru că ceea ce a urmat a fost incredibil: Serena a câștigat campionatele de individual și dublu de la Wimbledon, medaliile de aur de la probele de individual și dublu ale Jocurilor Olimpice și campionatul individual US Open! Consider că aceste

victorii sunt în mod direct legate de reacția la înfrângerea din Paris.

Jucătorii de club care suferă o înfrângere grea cad de obicei în depresie și nu ies din starea asta săptămâni întregi, deoarece aceasta naște dezastre în mintea lor. Nu e și cazul Serenei. Ea refuză să se dea bătută. Fă același lucru în jocul tău.

Acum, lasă-mă să îți spun care este cea mai mare nemulțumire a mea cu privire la jucătorii de club și la jocul tău: mult prea des greșești calculul relației risc *versus* recompensă. Și anume, când nu ai avantaj în punct – ca atunci când ești forțat să te retragi mult în partea din spate a terenului –, încerci imposibilul, acea lovitură norocoasă, una din douăzeci, care ți-a ieșit acum doi ani. Invers, atunci când nimerești o minge chiar în *mijlocul* terenului – chiar în fața liniei de serviciu –, deodată te gândești: „Ooo, nu vreau să ratez ceva atât de simplu" și joci foarte precaut, abia o împingi peste fileu. Eu spun: „De ce? Ce e în capul tău?" *Acela* e momentul pentru a deveni mai agresiv, pentru a risca, pentru a crește miza. Mingea este în zona ta de atac și ai mai multe șanse dacă pariezi pe o lovitură puternică și productivă sau pe o minge câștigătoare. Este o lovitură mai ușoară care oferă o recompensă mai ușoară. Profită de ocazie!

Lecția? Nu te repezi să lovești atunci când mingile se îndreaptă către homerun*; nu încerca un homerun când adversarul domină.

Dar jucătorii de club adesea devin precauți atunci când trebuie să fie agresivi și devin agresivi când trebuie să fie precauți. (Același lucru se întâmplă la mingile înalte: stai acolo și lași mingea să te joace pe tine, încercând să faci o lovitură măreață din nimic. Nu mai face asta! Aleargă în spate câțiva pași aau mai mulți și returnează o lovitură neutră, chiar puțin mai înaltă adversarului.)

---

* Home run – termen din baseball care definește o lovitură ce trece peste gardul ce reprezintă limita terenului și îi permite jucătorului să înscrie. (n.t.)

Poate ai fost învățat să nu te retragi niciodată. Ei bine, eu spun să te retragi și să rămâi în avantaj returnând o minge neutră și așteptând o șansă. Atunci când vezi că acea șansă și-a făcut apariția – ca o minge în mijlocul terenului –, *atunci* fii mai agresiv și fă lucrurile să se întâmple. Federer poate da lovitura pentru câștigarea punctului de oriunde de pe stadion, inclusiv din rulota unde se vând hotdogi, dar jucătorii de club ar trebui să fie mai realiști când analizează când să crească riscul pentru a obține recompensa.

În cele din urmă, următoarea lecție vine dintr-o sursă din afara sferei tenisului: Metallica, formația mea preferată, mai precis de la chitaristul acesteia, Lars Ulrich, care îmi este prieten. (Tatăl său, Torben, era un tenisman danez de top în anii 1950 și 1960 și probabil cea mai eclectică persoană pe care a cunoscut-o vreodată turneul.) Lars și fiecare membru al trupei Metallica încă fac turnee prin lume în fața unor mulțimi uriașe, chiar dacă nu mai sunt adolescenți. Dar pasiunea lor este încă uriașă. Lars are aproape 50 de ani și încă se dezlănțuie în fiecare noapte – transpirat din cap până-n picioare, cântând incredibil în fața unui public mai numeros ca oricând. Ca grup, *nu* se bazează pe reputația lor și încearcă să facă un spectacol cât se poate de bun de fiecare dată. Ca Rafa, dedicare un milion la sută.

Lecția? În tenis și în viață, atunci când faci ceva ce-ți place, apreciază și respectă acest lucru, dând tot ce poți când vine vorba de el. Nu considera niciodată că ți se cuvine, pentru că îți va fi luat destul de repede. Timpul este crud. Fii mulțumit de fiecare dată când ieși pe teren. Fii recunoscător. Crede-mă, eu sunt. Dacă ești destul de norocos să fii un jucător de tenis, trebuie să recunoști că este un privilegiu să poți ieși pe teren și că poți juca.

De asemenea, sunt recunoscător și pentru faptul că pot analiza jucătorii de tenis ai secolului XXI din întreaga lume. Tenisul este o scară rulantă în mișcare, care este în continuă schimbare; jucătorii, tehnologia, loviturile, terenurile, rachetele, mingile. Este un mediu din care

sunt mândru că fac parte. Lipsește un singur lucru: îmi place să fiu emoționat. Îmi plăcea să mă trezesc la ora 3:30 dimineața, agitat din cauza meciului în care urma să joc eu (când eram în turneu) sau un profesionist pe care îl antrenam eu.

Nimic nu se compară cu acele emoții și cu entuziasmul create de conștiința faptului că, în câteva ore, doi bărbați intră pe teren și doar unul iese câștigător. A lucra în televiziune este minunat. Mă distrez. Câteodată fac alegeri minunate, câteodată foarte proaste, dar nu mă pierd cu firea. Disecarea strategiilor și a tacticilor pe care le au jucătorii este distractivă, dar nu se compară cu a fi în ringul de box; nu se compară cu acele emoții pe care le ai înaintea unei lupte. Asta e cu adevărat distractiv.

Și pentru acest motiv tenisul este minunat, indiferent de nivelul la care joci. Un jucător de club de nota 3,5* se poate distra foarte mult și poate fi extrem de entuziasmat jucând meciuri în competiții ierarhizate** sau turnee, la fel ca un profesionist în turneu. *Câștigă urât* în secolul XXI sper că te va ajuta să te distrezi și să fii entuziasmat oferindu-ți mai multe competențe de gestionare a planului mental care te pot transforma într-un jucător mai bun chiar acum – astăzi. Crede-mă, nu ești atât de departe de a-i bate pe acei jucători care te băteau până acum. *Câștigă urât* îți spune cum. Succes!

---

* Sistem de clasificare din Statele Unite ale Americii numit National Tennis Rating Program, începând de la 1,5 (începători) până la 7,0 (jucători de talie mondială). (n.t.)

** În original, *ladder* – structură de ordonare pentru un grup de jucători de tenis de același nivel. Ordinea este dată de victoriile și de înfrângerile acumulate în competiție. (n.t.)

Prefață la prima ediție

Câștigă urât?

„Cum dracu' câștigă ăsta? Lovește ca un troglodit care a găsit o rachetă de tenis!" Aceasta este părerea sceptică pe care am auzit-o la finala unui turneu Volvo Tennis / San Francisco Classic în timp ce Brad Gilbert se lupta cu și îl învingea pe Anders Jarryd pentru câștigarea campionatului și a premiului de 32 000 de dolari. Premiul era o parte din cele 1,5 milioane de dolari pe care urma să le câștige în acel an. Reacția pe care am avut-o m-a uimit. În calitate de fan, la fel ca alte câteva mii care erau acolo pentru a-l vedea pe eroul din orașul lor natal (Brad locuiește lângă San Francisco, în San Rafael, California), nu mi-a plăcut să îl aud criticat în felul acesta. Cu toate acestea, trebuie să recunosc că referința la troglodit nu era chiar complet nelalocul ei. Brad are un stil unic.

M-a pus pe gânduri. De ce câștigă? Cum învinge jucători ca Boris Becker care sunt, teoretic, mai buni decât el? Aparențele sunt înșelătoare, iar la Brad (al cărui stil a fost catalogat drept „urât"), aparențele sunt foarte înșelătoare. A câștigat peste 5 milioane de dolari din premiile turneelor la care a participat. A fost în

top 10 internațional timp de cinci ani și s-a ridicat până la locul patru în lume în 1990. Este medaliat olimpic și a reprezentat cu succes Statele Unite în Cupa Davis de mai multe ori. Brad Gilbert a fost unul dintre primii zece jucători de tenis timp de aproape zece ani. Toate astea pentru că reușea să-i învingă pe jucătorii despre care experții spuneau că nu ar fi trebuit să-i învingă. Cum reușește acest lucru?

Succesul lui Brad Gilbert vine din faptul că este un jucător de tenis care gândește. În tenis, este cel mai bun din lume în ceea ce privește partea mentală a jocului. Ceea ce văd spectatorii sunt loviturile sale și acele lovituri nu sunt întotdeauna frumoase. Ceea ce nu văd oamenii sunt mașinațiile mentale care îl conduc la victorie, ce se întâmplă în mintea sa înainte, în timpul și după un meci. Majoritatea jucătorilor de tenis sunt leneși din punct de vedere mental pe teren. Brad folosește acest lucru în avantajul său și consideră că și tu poți face același lucru. Utilizează fiecare secundă a unui meci pentru a încerca să găsească o cale de a obține un avantaj. Fără să fie superdotat din punct de vedere intelectual și fără să aibă lovituri uluitoare, Brad câștigă pentru că gândește și planifică mai mult decât adversarul său.

Cartea lui Tim Gallwey, *Mecanica internă a jocului de tenis**, se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale drepte sau pe procesul intuitiv. Brad Gilbert se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale stângi sau pe procesul analitic. Gallwey urmărea bucuriile jocului. Brad urmărește bucuriile victoriilor. Gallwey se preocupa de „mecanica jocului". Brad se preocupă de ceea ce se întâmplă chiar în fața lui și profită de acest lucru.

Câștigă urât îți spune cum să faci același lucru cu propriul tău joc de tenis. Brad descrie formula pentru a profita la maximum de ceea ce ai. Și funcționează. Scriind această carte cu el, am învățat despre acea parte din joc la care nu mă concentrasem niciodată până atunci: aspectul

---

* În original, *The Inner Game of Tennis*.

mental al tenisului. Jocul meu s-a îmbunătățit și la fel se va întâmpla și cu al tău.

După ce testezi formula lui Brad, dacă te acuză cineva că ai „câștigat urât", spune-i doar: „Mulțumesc. M-am antrenat pentru asta".

Steve Jamison

McEnroe: Un maestru nu știe să piardă

John McEnroe trăia cel mai mare coșmar al său. Doar că nu era un coșmar. Era Turneul Campionilor la Madison Square Garden în fața câtorva mii dintre fanii săi loiali, zgomotoși și tropăitori din New York. În seara aceasta, McEnroe, campion en-titre și clasat pe locul al doilea în lume, își dădea încet-încet seama că urma să piardă în fața unei persoane pe care nu o agrea și al cărei joc îl disprețuia. Acea persoană eram eu. Era umilitor pentru el, iar el clocotea.

Ochii săi l-au dat de gol încă de la început. Avea privirea unui copil care tocmai i-a dat foc pisicii vecinului: speriată și răutăcioasă. Pe chipul său se citea acea expresie fioroasă, plină de ură, specifică lui McEnroe. La un moment dat, în timp ce schimbam jumătățile de teren, a mormăit înspre mine: „Gilbert, nu meriți să fii pe același teren cu mine!" Se îndrepta către margine. Am trecut la câțiva pași distanță unul față de celălalt. Ca să se asigure că am înțeles ideea, a adăugat: „Ești cel mai prost. Cel mai prost, în ———!"

McEnroe a continuat să decadă, plângându-se de dispozitivul electronic de semnalizare a out-ului, certându-se aprins cu un spectator în timpul celui de-al doilea set, primind un avertisment pentru comportament necorespunzător, iar mai târziu pentru o „obscenitate

vizibilă". Înnebunise complet. Țipa la el însuși, trântea racheta, se învârtea ca leul în cușcă și batjocorea mulțimea (propriii săi fani!). În anumite momente, se purta de parcă trăia o cădere nervoasă în public.

A fost unul dintre spectacolele sale cele mai bune. Dar, în cele din urmă, „omul care nu merita să fie pe același teren" cu el a câștigat în trei seturi dificile. Bine, de fapt, în două seturi dificile. Al treilea a fost parfum: 5-7, 6-4, 6-1. La punctul final, John era deja inofensiv. Dar acela nu a fost sfârșitul.

După aceea, a lansat o bombă. McEnroe și-a anunțat „retragerea" din tenis la vârsta de 27 de ani. Și, în parte, a dat vina pe mine! Mac a explicat că are nevoie de un concediu pentru că, „atunci când încep să pierd în fața unor jucători ca el [«el» fiind subsemnatul], trebuie să reevaluez chiar și motivul pentru care practic acest sport". Dacă a crezut că mă voi simți jignit, s-a înșelat. De fapt, mi-a plăcut foarte mult. În ultimele șapte meciuri ale mele, câștigasem un singur set. Acea victorie la Turneul Campionilor era o victorie importantă. *Prea* importantă, cum avea să se dovedească, dar mai multe detalii pe această temă mai târziu.

Banca nu consideră că sunt urât

Eu și John McEnroe nu am fost niciodată ceea ce ai putea numi cei mai buni prieteni. Cred că acest lucru este foarte posibil când doi oameni nu se plac. El consideră că am lovituri proaste. Eu consider că are o atitudine proastă. Dar adevărul este că McEnroe are dreptate. Pe hârtie, el nu ar trebui să piardă în fața mea. La fel nici Becker, Agassi, Connors, Chang, Edberg, Courier, Forget, Sampras, Stich, Wheaton și mulți alți jucători cu lovituri mai bune și mai mult așa-numit talent înnăscut.

Din fericire pentru mine, meciurile de tenis nu se joacă pe hârtie. Se joacă pe terenuri de tenis. Și, pentru că așa

stau lucrurile, am putut să îi învinge pe cei de mai sus și să câștig 5 milioane de dolari. În anul 1991, eram pe locul opt în topul jucătorilor cu cei mai mulți bani câștigați. Dacă mai adaugi și andosamentele și expozițiile cu obiecte din victorii, venitul meu total din tenis în anul 1993 se apropia de 8 milioane de dolari. Câștig urât? Până la bancă.

S-a întâmplat așa pentru că mi-am folosit talentul și competențele personale într-un mod calculat care le maximizează potențialul; în felul acesta, am cele mai mari șanse să câștig. Este motivul pentru care am reușit să învinge jucători despre care se spune că sunt „mai buni" decât mine. Și tu poți face la fel. Profită la maximum de ceea ce ai. Joacă tenis mai bine, fără să lovești neapărat mingea mai bine.

Persoana ta nouă și îmbunătățită: cu 20 la sută mai bună

În primul rând, vreau să-ți spun un lucru despre jocul tău. Modul în care îți poți perfecționa jocul în cel mai scurt timp posibil este prin înțelegerea și utilizarea mai bună a *oportunităților de a câștiga un avantaj* care există în fiecare meci pe care îl joci. Oportunitățile mari și oportunitățile mici. În special oportunitățile mici, cele pe care jucătorii le neglijează din cauza ignoranței sau a lenei. Dacă vrei să numești asta un câștig urât, atunci fii urât. Dezvoltă-ți puterea de observație și de analiză și apoi *folosește* informația în beneficiul tău, iar șansele tale de a câștiga vor crește cu mai mult de 20 la sută.

Tenisul fără cap: jucătorul inconștient

Majoritatea jucătorilor de weekend, a jucătorilor de club sau a jucătorilor care practică acest sport pentru

recreere joacă fără să gândească atunci când intră pe teren. Intră pe teren și aleargă fără vreun plan, fără vreun gând, fără nimic. Sunt tot atât de atenți și de preocupați ca atunci când sar coarda. Și acesta este motivul pentru care pot fi păcăliți. Între doi jucători având competențe relativ de același nivel, cel care este conștient și profită de dinamica, oportunitățile și deschiderile de dinaintea, din timpul și de după meci va câștiga.

Persoana care conduce mașina mică și excentrică poate părea că va câștiga. Eu pariez pe mecanicul auto cu mașina obișnuită tunată pentru curse care știe să se descurce pe pistă. La fel se întâmplă și în tenis. Loviturile drăguțe sunt bune. Dar un joc înseamnă mult mai mult decât atât.

Tenisul inteligent este un proces în trei etape

1. Recunoaște oportunitatea.
2. Analizează opțiunile.
3. Fructifică oportunitatea folosind cea mai bună opțiune.

Recunoaște. Analizează. Fructifică. Acest lucru se aplică înainte, în timpul și după un meci tuturor fațetelor unui joc: mental, fizic și emoțional. Implică până și echipamentul tău. Exemplu? Oportunitatea există devreme, la rotirea rachetei. Trebuie să o recunoști. În funcție de adversarul tău și de condiții, trebuie să alegeți și să fructificați opțiunea corespunzătoare.

La cluburile de tenis și pe terenurile publice, se ia alegerea greșită în 85 la sută dintre cazuri. În cele ce urmează, îți voi spune cum să obții beneficiul maxim dintr-o anumită situație. Este un element foarte mic din întregul meciului tău, dar este un element care conține o oportunitate. Trebuie doar să știi ce să faci cu el.

Și există scoruri din alte deachideri pe care un jucător inteligent le folosește pentru a obține un avantaj. Cred că, dacă recunoști și profiți de acele oportunități în suficiente feluri și de suficiente ori, probabil vei câștiga.

„Nu cred că jocul său este atât de bun. Dar compensează cu capacitățile sale mentale."
– David Wheaton, în urma unei înfrângeri în fața lui Brad Gilbert

Spre deosebire de sărirea corzii, un meci de tenis nu începe atunci când începe și nu se termină atunci când se termină. Tenisul începe în afara terenului, continuă în perioada de dinaintea meciului și în timpul meciului, continuă și după ce ai câștigat (sau pierdut) punctul final. Jucătorii inteligenți știu cum să se pregătească în mod corect pentru un meci și, odată începută confruntarea, cum să-și controleze emoțiile. Știu cum să gândească în timpul meciului, evitând lovituri cu procentaj scăzut care prezintă riscuri nenecesare în momente neesențiale. Jucătorii inteligenți observă ce se întâmplă într-un meci și analizează informațiile. Știu cum să fructifice ceea ce știu.

Evident, este nevoie de disciplină, dedicare și efort. Menționez acest lucru pentru că majoritatea jucătorilor se dau peste cap pentru a-și perfecționa o anumită lovitură. Iau lecții, se antrenează cu tunul de aruncat mingi, se aruncă în panoul de pe margine, se antrenează în soarele arzător. Sânge, transpirație și lacrimi, tot tacâmul. Apoi, după ce și-au îmbunătățit loviturile pe care încearcă să le perfecționeze, nu vor mai irosi nici măcar un minut încercând să înțeleagă cum să le utilizeze pentru un efect optim în timpul meciului. Fără cap. Muncitori tenace, dar fără cap.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi și oportunitățile de care trebuie să fii conștient, opțiunile pe care le ai și modul în care le poți fructifica de dinaintea meciului până după meci. Cum să te pregătești mental și fizic pentru bătălia de pe teren. Cum să joci împotriva oricărui stil de tenis. Cum să recunoști dinamica importantă într-un meci. Cum să faci față presiunii și stresului. Și multe altele.

Acestea sunt cărămizile de bază a ceea ce am învățat la toate nivelurile, de la tenis de juniori la un jucător de top 5 și un cont bancar la care nici nu îndrăzneam să visez. Și poți aplica această strategie în cazul jocului tău. Unele idei sunt evidente. Altele nu sunt atât de evidente. Unele se vor mula pe jocul tău, iar altele nu. Dar toate vizează cel mai neglijat aspect al tenisului: partea mentală a jocului. Să începem de dinainte de început.

Avantajul timpuriu: Meciul începe înainte ca meciul să înceapă

„Nu am o părere prea bună despre Brad Gilbert."
– John McEnroe

1

Pregătirea mentală: Avantajul de dinaintea meciului

Momentul în care devii profesionist: tânăr și nevinovat

Una dintre primele lecții pe care le-am învățat când am devenit profesionist în 1982 a fost despre cât de mare poate fi avantajul câștigat înaintea începerii meciului. A devenit evident pentru mine că cei mai buni jucători din lume începeau meciul cu mult înainte de primul serviciu. *Veneau* pregătiți să joace și voiau să îmi sară la gât cât mai repede cu putință.

Ca membru al echipelor de tenis de la Foothill Junior College și Pepperdine, îmi plăcea doar să mă prezint și să joc. Intram în joc, mental și fizic, odată cu primul set. De multe ori reușeam să trec neobservat pentru că și adversarul meu făcea același lucru. Tu abordezi meciurile în același fel?

În turneu, aceasta nu mai era o idee atât de bună. Startul încet nu funcționa împotriva lui McEnroe, Lendl, Connors și alți câțiva veterani. Până când mă obișnuiam eu cu unele dintre acele meciuri, meciul se termina deja. O dată am început prin a pierde primele șaisprezece puncte ale meciului. Se terminase atât de repede, încât aproape că nici nu aveam nevoie de duș după meci. Brutal – învățam pe pielea mea.

Cei mai buni jucători veneau așteptându-se să mă mănânce de viu și se gândeau să servească prima mușcătură din clipa în care aflau că sunt în meniu. Patru sau cinci jocuri ca să-și facă poftă de mâncare? Ei ajungeau pregătiți să se așeze la masă. Felul principal? Gilbert Glazurat.

Fiind în urmă cu două breakuri destul de devreme, fără ritm, fără plan, fără continuitate, eram într-un dezavantaj mult prea mare. Eram bătut măr cu regularitate de băieții inteligenți din turneu. Ei știau ceva ce eu nu știam.

Începe meciul tău înainte ca acesta să înceapă

Ceea ce am descoperit uitându-mă, ascultând și pierzând era simplu. Băieții care câștigau bani din asta începeau să tabere pe pradă (pe mine, de exemplu) înainte ca prada să fie în raza lor vizuală. Cei inteligenți revizuiau în mod conștient și inconștient informațiile pe care le aveau despre oponentul din fața lor imediat cum aflau cine era acel jucător. Procesul începea cu câteva ore înainte de meci. Jucătorii inteligenți voiau să caute și să fructifice avantajele cât se poate de repede. Și voiau să facă acest lucru în cât mai multe *feluri* posibile. Pentru aceștia, una dintre marile oportunități era pregătirea mentală. Și asta înseamnă pregătire mentală *din timp*.

Când începe încălzirea?

Lasă-mă să îți spun când nu începe încălzirea. Nu începe atunci când ajungi pe teren. Poate că acest lucru este valabil cu adversarul tău, dar în niciun caz cu tine. Un jucător inteligent începe să se pregătească pentru meci *pe drumul său înspre meci* sau chiar înainte. Încălzirea trebuie să continue în vestiar și apoi pe teren.

Încălzirea începe cu *creierul*. Mintea ta este de obicei ultima parte care se activează (dacă se activează). Jucătorii fac o încălzire incorectă preț de un minut, exersează două forehanduri și trei servicii după care: „Hai, să-i dăm drumul!" Abia dacă își încălzesc corpul, dar totuși deja acordă mai multă atenție decât aceștia pregătirii mentale. Mintea este un lucru pe care nu poți să-l irosești, iar jucătorii de tenis o irosesc tot timpul.

Deprinde obiceiul de a-ți evalua adversarul și de a te gândi la meci înainte de a ajunge pe teren. În cazul în care conduci până la teren, mașina este locul în care începe încălzirea. Dacă mergi pe jos până la teren, atunci trotuarul este acel loc. Indiferent de circumstanțe, *încălzirea ta începe în drum spre teren.*

Pentru mine poate începe chiar și mai devreme. Noaptea de dinaintea meciului, stau în camera de hotel și mă gândesc la competiția de a doua zi. Ba chiar îmi imaginez cum voi juca câteva puncte întregi. Mă văd servind și câștigând puncte. Vizualizez puncte pe care le-am jucat în trecut. Mă văd realizând lovituri precise împotriva respectivului jucător. Este ca și cum te-ai uita la o înregistrare cu segmente dintr-un meci. Dimineața continui procesul.

Acea încălzire de cinci minute pe care o vezi înainte de începerea meciului cu jucătorii din turneu este, probabil, înșelătoare. Pare că abia am ajuns în pas alergător pe teren cu geanta aceea mare pe umăr, exersăm lovituri preț de câteva minute și începem meciul. Pentru majoritatea jucătorilor acel proces s-a

desfășurat întreaga zi – lovit mingi, mișcări de stretching, relaxări, un masaj și, cel mai important, bilanțul mental.

Lista de sarcini mentale de dinaintea meciului

Indiferent dacă am câștigat sau am pierdut în fața unui jucător în ultimul meci, vreau să mă gândesc la motive. Cum l-am bătut? Cum alege loviturile și care este tiparul său? Atacă? Aleargă după orice minge? Servește puternic? Are un retur bun? Am făcut greșeli când am jucat ultima oară împotriva lui? Ce fel de greșeli și de ce le-am făcut? Care sunt cele mai bune lovituri ale sale? Care sunt cele mai proaste? M-a forțat să fac ceva ce nu mi-a plăcut? Începe puternic și devine precaut la punctele importante? A fost un meci strâns? Punctele au fost lungi? Revizuiesc tot ce ține de jocul adversarului meu (orice legat de tendințele loviturilor sale).

De asemenea, este important să luăm în considerare „personalitatea" jocului pe care adversarul tău o impune. Ce face el pentru a schimba atmosfera, starea sau tempoul meciului? Este ea foarte înceată între puncte? Este el emotiv? Protestează ea des împotriva deciziilor? Este el grozav când este în avantaj și mai puțin minunat când pierde? Fac adversarii multă conversație de umplutură cu tine în timpul schimbării terenului, distrăgându-ți atenția de la meci așa cum încerca McEnroe să facă cu mine? Întârzie întotdeauna zece minute? Fac încălzirea foarte repede și vor să înceapă meciul cât se poate de repede?

Pregătește-te mental pentru „chestiile" pe care anumiți jucători le practică în meciurile lor. Vreau să fiu pregătit mental și emoțional pentru jocul rapid al lui Andre Agassi sau pentru tempoul deliberat metodic pe care îl imprimă meciului Ivan Lendl. Vreau să fiu pregătit pentru ieșire temperamentale ale lui Connors și McEnroe

sau pentru fețele de piatră ale lui Michael Chang sau Jim Courier. Pentru mine, contează foarte mult pentru că îmi pot controla mai bine propriul plan de joc, tempoul și calmul, dacă știu ce urmează să se întâmple de cealaltă parte a fileului. Crede-mă, poate reprezenta un avantaj uriaș, după cum vei vedea mai târziu.

Planul de joc

Acest proces de revizuire mă conduce chiar la procesul de planificare a strategiei, care este la fel de important:

1. Ce vrei să *faci* să se întâmple?
2. Ce vrei să *împiedici* să se întâmple?

Prin evaluarea adversarului meu, încep să-mi consolidez propria abordare a meciului. Revizuindu-le stilul de joc și loviturile, îmi pregătesc planul de bază după care voi juca. Dacă mi-a distrus fiecare rever data trecută, mă gândesc cum să previn acest lucru ca să nu se întâmple din nou. Dacă serva lor este slabă, mă gândesc cum să profit de acest lucru. Planific o abordare specifică pentru fiecare jucător. Toate acestea *înainte de a-i vedea pe teren*.

Potrivește-ți busola

Corpul tău va încerca să facă ceea ce îi spune mintea ta să facă. În această trecere în revistă de dinaintea meciului, îți programezi mintea să îi ofere corpului informații corecte după începerea meciului, iar lucrurile încep să se întâmple rapid în asediu. Stabilești cursul pe care vrei să-l urmezi pentru a ajunge la destinație. Destinația este victoria.

În forma sa elementară, planul tău evoluează răspunzând la aceste întrebări:

1. Care este cea mai bună armă a adversarului meu?
2. Care este slăbiciunea adversarului meu?
3. Care este cea mai bună lovitură a mea și cum pot să o direcționez împotriva slăbiciunii adversarului meu?
4. Ce pot face pentru a-mi împiedica adversarul să profite de slăbiciunea mea?

Efortul de dinaintea meciului creează o busolă mentală. Știi unde vrei să ajungi și cum vei ajunge acolo. Pot exista obstacole pe drum, adversarul tău îți poate face o serie de surprize, este posibil să te rătăcești, dar traseul de bază este stabilit în mintea ta dinainte, iar busola ta mentală te ține pe traseul potrivit. (În cele ce urmează, îți voi arăta cum respectarea acestei proceduri m-a ajutat să-i învinge pe Boris Becker și pe Jimmy Connors în feluri complet diferite.)

Chiar dacă joci cu aceeași oameni (amicii tăi de tenis), tot este important să te concentrezi pe jucătorul specific pentru a anumită zi. Fixează-ți mintea pe acel jucător. Dacă jucați regulat împreună, poate fi și mai avantajos să revizuiești și să-ți rafinezi tacticile pentru că ai un jurnal de informații anterioare. Aici începe să devină cu adevărat interesant.

Privește jucătorii din turnee. Cei mai buni sunt foarte hotărâți să înceapă bine pentru că știu că asta poate stabili adesea ritmul întregului meci. A-l prinde pe celălalt jucător sub călcâi chiar de la început înseamnă a-l pune în poziția de „a recupera". Uneori recuperează. De multe ori, nu. Și asta vrei să-i faci adversarului. Vrei să-l faci să creadă cât mai curând că poate „nu e cea mai bună zi a mea astăzi". Se poate întâmpla foarte devreme, crede-mă. Pregătirea și vizualizarea dinaintea meciului te pot face persoana pe care altcineva trebuie s-o ajungă din urmă.

Poate acum gândești: „Hei, Brad. Lasă-mă-n pace! *Am și eu o viață.* Nu pot să mă gândesc la tenis tot timpul". Așa

este. Dar lucrul despre care vorbesc eu durează mai puțin de zece minute de atenție pe drumul către meci, după care înseamnă efortul de a urma un plan când ai ajuns. Poate reușești să faci asta cu adversari pe care îți dorești foarte mult să îi învingi. Acordându-ți o bună șansă de a începe bine, îți acorzi o bună șansă de a termina bine. Acest lucru merită un plus de atenție.

Lasă-mă să îți arăt propria mea pregătire mentală pas cu pas, așa cum am folosit-o eu înainte de meciurile importante.

Pregătirea în turneu: Becker și Connors (Lovituri diferite pentru oameni diferiți*)

Când am început să folosesc în mod serios oportunitățile de dinaintea meciului în felul acesta, am început să câștig mai des. Să zicem că adversarul meu în șaisprezecimile de la US Open este Boris Becker (și chiar a fost). Revizuirea mea mentală înainte de a ajunge în vestiar la Flushing Meadow era următoarea:

Becker poate ataca al doilea serviciu al meu, care este slab. Știe cum să îl exploateze la maximum. Acesta este un fel politicos de a spune că știe să mă facă. Prin urmare, nu-l las să vadă de prea multe ori serviciul al doilea. Asta înseamnă că primul serviciu trebuie să fie mai consistent, să plusez pe reducerea riscului de a-l pierde. Evident, trebuie să lovesc cu mai puțin efect și să-mi asum mai puține riscuri la primul serviciu, dar recompensa este că nu mai are ocazia să mă facă să-mi mănânc al doilea serviciu.

De asemenea, vreau să servesc înspre forehandul lui, încercând să-l fac să rateze câteva lovituri cu pământul pentru forehand. De ce? Știu că Boris are un forehand foarte bun. Ancorează restul jocului său. Dar, dacă începe să rateze cu forehandul, toate celelalte elemente din jocul

---

* Joc de cuvinte: „Different Strokes for Different Folks" în original. (n.t.)

său vor avea de pierdut. Devine frustrat când forehandul său nu iese așa cum vrea.

Eu am învățat (și îmi repet asta în trecerea în revistă de dinaintea meciului) că, atunci când începe să rateze pe forehand, restul jocului său se clatină. Atunci începe să țipe la el însuși în germană. Deci vreau să fiu precis, servind către forehandul său fără să fiu prea ambițios, iar procentajul de reușite să fie ridicat.

De asemenea, nu trebuie să încerc să lovesc la fel de tare ca el. Boris câștigă toate bătăliile când e vorba de cine lovește mai tare. Fără forță, el tot vrea să lovească mingea tare și, drept urmare, lovește prea tare. În special pe forehand.

Înainte de a ajunge pe teren, revizuiesc mental toate aceste elemente. De asemenea, îmi reamintesc că trebuie să încerc să-i deschid terenul lui Boris lovind inteligent către forehandul său. Acest lucru înseamnă că știu din meciurile anterioare cu el că atunci când lovesc larg către forehand (din serviciu sau din lovitură cu pământul), tendința sa sau tiparul de lovitură este să trimită mingea pe diagonală exact înapoi la forehandul meu. Dacă e chiar puțin mai scurtă, încerc să lovesc cu forehandul (arma mea cea mai bună) pe linie către reverul său. După care urmăresc mingea și mă opresc lângă culoar.

Prin urmare, planul meu de atac atunci când servesc trebuie să urmeze, în general, acest model: servesc larg către forehandul lui Becker. Caut ocazia de a lovi un forehand prin apropiere de fileu către reverul său. Apoi alerg și mă opresc lângă culoar. Aceasta este strategia mea în trei pași.

Două elemente intră în joc pentru această combinație pe care am încercat-o în ultimele meciuri. În primul rând, Boris va trebui să renunțe la gripul de forehand (racheta ținută de dedesubt) și să aplice gripul de rever (cu mâna puțin peste mânerul rachetei) mutându-se din partea dreaptă a terenului în partea stângă în viteză maximă. În trecut, am observat că nu reușește să facă acest lucru bine mereu. Este o mică scăpare care apare din când în când.

Iar dacă *reușește* să schimbe gripul și să taie mingea, tendința sa este de a se *apropia de linia de serviciu* – nu tot timpul, dar aceasta este *prima lui alegere*.

Privește-l la televizor. Vei vedea că preferă acea lovitură. Ce se întâmplă atunci când o aplică? Atunci mă opresc lângă culoar. Bingo. Voleu cu forehandul în teren deschis. Am reușit această combinație de lovituri cu Boris de multe, multe, multe ori.

Iar la serva *lui*, îmi spun: „Boris are un servicu fenomenal. Nu încerca să faci prea multe cu el. Pune mingea în joc. Fă-l să joace o minge sau două în plus la fiecare punct. Ține mingea *în joc*". Acesta este secretul meu împotriva lui Boris. Să-l fac mereu să alerge după o minge în plus. Becker poate deveni frustrat, iar eu vreau să-l frustrez. Evident, dacă se scaldă în lovituri bune, am încurcat-o, dar îmi spun că în meciul care e pe cale să înceapă, trebuie să rezist la fiecare punct posibil. Să rămân calm. Răbdător. Să nu încerc să fac lucrurile să se întâmple prea repede.

Muncind pe rupte pentru confruntarea cu Boris

De asemenea, mă gândesc dinainte la „personalitatea" competiției și a adversarului. Boris Becker este ca un cal pursânge. Fizicul, puterea și mișcările sale sunt atât de pure încât pot intimida. Este mare și joacă măreț. Mă pregătesc pentru orice meci cu Becker reamintindu-mi: „Nu te lăsa impresionat. Nu lăsă prezența lui să te copleșească. Concentrează-te pe planul tău de joc și nu pe jocul lui". Trebuie să fac asta, altfel doar l-aș privi pe Becker intrând pe teren și m-aș retrage. (Iar acesta e un lucru important și pentru jocul tău de tenis. Nu fi impresionat decât *după* meci. Niciodată înainte.)

Vreau să vadă că mă străduiesc pentru tot, întorcând totul. Vreau să-i arăt că mă voi lupta pentru fiecare punct,

pentru fiecare meci, chiar dacă meciul se prelungește și o săptămână. Vreau ca el să creadă că nu voi renunța *niciodată*. Vreau să aibă sentimentul că nu voi pleca niciodată. Că sunt permanent. Știu că Boris devine frustrat pe teren. Împotriva unui jucător ca Michael Chang, acest lucru nu contează. Cu Becker poate fi foarte important. Nu are prea multă răbdare dacă punctele, game-urile sau meciul se prelungesc prea mult.

Știu că, dacă începe să se impacienteze, va începe să rateze lovituri, pentru că încearcă să termine repede. În timp ce mă pregătesc mental pentru jocul lui Becker, mă pregătesc și să exploatez tendințele și slăbiciunile sale emoționale și fizice.

Revizuirea mea mentală
și planul de joc pentru Becker

1. Să am un prim serviciu jucat în procent cât mai mare. Nu încerc să lovesc ași sau servicii câștigătoare. Să nu-i arăt de prea multe ori al doilea serviciu al meu.
2. Să servesc regulat către forehandul său. Să caut să lovesc scurt pe diagonală. Să mă apropii de linie. Să mă opresc lângă culoar.
3. Să încerc să provoc greșeli pe forehandul său. Să nu-l las să-și intre în ritm. Repet: fără ritm.
4. Să nu încerc să fac prea multe la returul serviciului meu. Să îl recuperez. Să îl fac să lovească din nou.
5. Să lucrez din greu la fiecare punct. Să îl alerg pe Boris. Își pierde răbdarea.
6. Să nu fiu impresionat de ce face. Să-l las să lovească mingea cât de tare vrea. Dar să-l fac să o lovească *mereu!* Să încerc întotdeauna să-l fac să mai lovească o dată.
7. Boris devine frustrat dacă lucrurile nu merg așa cum vrea el. Încearcă să-l faci să joace mai mult decât vrea. Dacă începe să țipe la el însuși în germană, se clatină.

Funcționează? Da. Funcționează tot timpul? Da. Însă nu vei *câștiga* de fiecare dată, evident. Dar procedura mea îți crește șansele de a câștiga de fiecare dată. Și asta e tot ceea ce încerc să fac atunci când joc, să-mi cresc șansele de câștig.

US Open 1987 – Terenul Central
Becker vs. Gilbert
Șaisprezecimi

Am aplicat cu mare eficiență acest plan împotriva lui Becker. În special în șaisprezecimile US Openului din 1987. La acel moment, era cotat numărul patru în lume. Eu încă încercam să intru în top 10.

Boris mi-a luat fără drept de apel primul set, cu 6-2, și apoi l-a câștigat la tiebreak pe cel de-al doilea. Acum, conducea cu 3-0 în cel de-al treilea. Mă apropiam vertiginos de punctul în care nu mai aveam ce să fac, iar Boris o știa. Putea să încheie acest meci foarte curând.

Boris emană atâta siguranță de sine când are un avans, încât poate să-ți distrugă încrederea în tine. Părul i se înroșește mai tare. Genele i se albesc atât de mult, încât aproape că nu se mai disting pe tenul său palid. Fizic e mai mare decât mine și atitudinea sa îl face și mai mare. O adevărată aură atletică îl înconjoară când se desfășoară și poți să o simți plutind deasupra fileului. Când e în avantaj, siguranța de sine pe care o afișează e mai mult decât arogantă. Prin limbajul corpului, îți spune că e mai bun decât ceilalți. Numai că eu nu am crezut asta.

Al treilea set continuă cu mine la serviciu. Mă străduiesc să rămân în joc la 3-1, dar știu că, dacă Boris ajunge la 4-1, sunt de domeniul trecutului. Apoi face o greșeală mentală gravă. Puterea de concentrare a lui Boris pare să slăbească. Își joacă lejer mingile de serviciu,

aproape letargic. Face o dublă greșeală și cedează două puncte, iar eu ajung din nou la serviciu cu 2-3. În mintea mea există o speranță, datorită unui detaliu pe care îl știu (și care mi s-a reconfirmat) despre Becker. Dintr-odată, întrezăresc o posibilitate să câștig. Iată cum.

Meciul nostru programat după-amiază a fost întârziat din cauza ploii. Drept urmare, am început foarte târziu și în condiții extreme de căldură și umiditate. În acea zi de luni, temperatura la New York atingea 33 de grade Celsius, deși parcă erau 85 de grade. Era ca și cum am fi jucat într-o zi înăbușitoare în junglă, o junglă în care vâjâiau avioane deasupra capului la fiecare cincisprezece minute. Era greu să-ți păstrezi concentrarea.

Deși nu-mi place căldura, mi-am dat seama că ar putea fi în favoarea mea. Știam că, în urmă cu câteva săptămâni, câștigasem în fața lui Boris Becker în Washington, D.C., chiar pe o astfel de vreme, când a clacat în ultimul set. Mi-am dat seama că, dacă aș putea cumva să întorc acest set în favoarea mea, efectul asupra lui ar putea fi devastator. Ar putea să-i amintească de ultimul nostru meci pe vreme călduroasă, înăbușitoare și de rezultatul acestuia.

Cred că deja presupusese că avea să câștige în trei seturi. Dacă aș putea să-i iau acest set după ce a fost atât de aproape de câștigarea meciului (două seturi în avans, cu 3-0 la serviciu), s-ar putea enerva pe sine. Dacă aș putea să-l fac să joace mai mult în astfel de condiții, s-ar putea enerva chiar *foarte* tare pe el.

Și știam ce ar fi însemnat asta. Acest lucru m-a motivat enorm. Simțeam, sincer, că aveam mari șanse să intru în mintea lui Becker, să-i distrug autocontrolul într-un mare fel. Și această oportunitate exista pentru că eram mult în urmă. Sau, mai precis, exista pentru că Boris era atât de aproape de victorie, încât îi putea simți gustul.

Dacă aș putea să-l fac să simtă că lucrurile *trenau* pe această căldură și umiditate cumplite, calitatea jocului său ar avea de suferit pentru că, de fapt, ar

scădea calitatea modului său de gândire. Am mai văzut întâmplându-se asta. Mi-am spus că, dacă aș putea câștiga al treilea set, aș putea câștiga meciul. Suna prea optimist? Iată ce s-a întâmplat.

La 2-3, câștig pe serviciul meu și egalez setul, cu trei game-uri câștigate de fiecare. Jucăm deja de două ore și jumătate. Am câștigat trei game-uri la rând și asta i-a atras atenția. Acum, câștigăm amândoi pe serviciul propriu, dar Boris devine tot mai nemulțumit și mai iritat. De două ori strigă ceva în germană. Glumesc puțin și îmi spun că traducerea e „Îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheață". Boris accelerează ritmul și joacă mai rapid. Ca și cum ar vrea să termine cât mai curând posibil.

Autocontrolul lui începe să aibă de suferit. Amândoi câștigăm pe serviciul propriu din nou. Și din nou. Dintr-odată, e 6-6 și ajungem într-un alt tiebreak.

Boris pare să se adune și câștigă un minibreak. E 2-1 și el e la serviciu. Exact unde nu vreau să fiu, într-un tiebreak, la un minibreak distanță de a mă trimite înapoi acasă. Dar acum Boris joacă două puncte care devin cruciale în rezultatul meciului, atât prin modul în care au influențat scorul, cât și prin efectele asupra stării sale de autocontrol.

La 2-1 și la serviciu în tiebreak, Boris face o dublă greșeală. Ajung din nou la serviciu și nici măcar nu e nevoie să-mi rotesc racheta. E o greșeală enormă din partea sa. Cred că a fost cauzată de faptul că devenise tot mai nerăbdător, forțând lucrurile puțin mai mult decât trebuia. Voia să termine treaba cât mai repede. Perfect.

Urmează apoi o altă schimbare esențială la 2-2. Boris e la serviciu și avansează la fileu. Și se mișcă la dreapta (doar la câțiva centimetri de fileu), piciorul îi alunecă de sub el și se prăbușește. Îl văd căzând și, în timp ce se zbate frenetic să se ridice, trimit un rever înalt, pe diagonala terenului, obligându-l să alerge înspre linia de serviciu. Nu ajunge până acolo. La linia de serviciu, piciorul îi alunecă iar. Și, din nou, se prăbușește pe teren. De această dată, nu se mai ridică.

Becker zace cu fața la pământ, țipând la el însuși în germană, complet ieșit din minți. A căzut atât de rău, încât ceasul său de aur i-a alunecat de pe încheietură până la degete. E furios pe el și pe ceea ce se întâmplă. Se ridică într-un genunchi și scoate un urlet groaznic. Nimeni din lumea tenisului nu are un țipăt atât de înspăimântător ca Becker când își pierde controlul. E sunetul chinului pur și total. E plăcut să-l auzi. Boris clachează.

La 3-2 în tiebreak, servesc din nou pentru forehandul lui. Boris a lovit în fileu și imediat a dezlănțuit un alt urlet care-ți îngheață sângele în vine. De această dată, nu-l aud. Un alt avion uriaș zboară chiar pe deasupra noastră și acoperă orice alt zgomot. E o senzație stranie. Arena chiar vibrează de la zgomotul produs de avion. Îl văd pe Boris zbierând, dar nu aud nimic, cu excepția zgomotului avionului. Boris flutură frenetic cu racheta către public. Știu că simte că se scufundă și că nu poate să înoate. Indiferent cât de mult se străduiește, nu simte decât că lucrurile se înrăutățesc.

E interesant modul în care te afectează elementele care-ți distrag atenția atunci când ți-ai luat avânt și câștigi puncte. Căldura, umiditatea, groaznicul zgomot de fundal al avioanelor zburând deasupra – nimic din toate acestea nu m-a deranjat. Dar când te zbați așa ca Boris, e aproape imposibil să-ți menții concentrarea. Distragerile devin năucitoare. Mintea ți-o ia razna. Nu vrei decât să pleci de acolo.

Continuăm cu 5-4 în tiebreak pe serviciul meu. Îmi amintesc că planul meu de joc este să servesc selectiv pentru forehandul său. Și asta fac. Boris lovește în fileu, 6-4. Minge de set și decid să servesc pentru forehandul său. Lovește din nou în fileu! Tactica a funcționat de minune.

Am reușit să câștig breakul și, totodată, setul 7-6 (7-4). Marșul lui Boris către victorie a fost încetinit. Încă sunt în joc. Mai mult, știu că pot să câștig meciul.

Setul al patrulea este dificil, dar jocul meu rămâne constant. Nimic spectaculos, exact ceea ce am plănuit să fac. Am obținut un break și apoi l-am pierdut. Boris e nemulțumit, dar știe că încă mă poate trimite înapoi în California. Rezist, lovind pentru forehandul său de câte ori pot și îi întorc cu succes reverul. Nu reușește să țină ritmul, doar dacă îl impune el. Nu-i permit să-mi vadă prea des al doilea serviciu. Sunt răbdător.

Apoi s-a întâmplat ceva la care nu mă așteptam. Se răspândise zvonul, în complexul sportiv, că Boris Becker dăduse de necaz. Locurile din tribună începuseră să se umple cu fani de la arena unde John McEnroe câștiga în fața lui Andres Gomez. Și acei fani voiau să mai vadă încă puțin tenis. Știau că, pentru a se întâmpla asta, trebuia să câștig al patrulea set. Mulțimea care se adunase la locurile de la tribună era cu totul de partea mea! Ovaționau la fiecare lovitură a mea. Chiuind și țipând, în timp ce eu dădeam totul din mine într-un efort care mă făcea să mă simt ca într-o saună. Trăiau din plin momentul. Și eu odată cu ei.

Becker era afectat. Gemetele sale chinuite, tânguitoare în germană continuau: „Îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheață". Era ca și cum mi-aș fi injectat o doză de adrenalină în organism. Știam că, atunci când și-a pierdut controlul, l-am învins. Boris devenea tot mai frustrat. Ajunsese de la a avea doar două puncte până la victorie (când mă aflam eu la serviciu în al treilea set, la 4-5, 30-30) și de la a fi la un pas până în sferturi, la a avea mult de muncă. Și în condiții grele până și pentru o cămilă.

La 5-5, Boris amenința să câștige pe serviciul meu. A încercat de două ori și a eșuat. Nu am câștigat prea frumos, dar am câștigat. Boris urmează la serviciu la 5-6. Ne îndreptăm spre scaune pentru a face schimbul. Mă hotărăsc să-mi schimb tricoul, ca o încurajare mentală, ca să pun pe mine ceva curat și uscat. Și am început să-mi analizez modul de gândire. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii pe fază. Nu pierde puncte aiurea. Fă-l să alerge mai

mult după minge și continuă să lovești pe forehandul lui. Lasă-l să facă miște greșeli!"

În fundal, pot auzi ceva, un fel de zgomot în mulțime. Mă face să-mi pierd concentrarea. Îmi ridic privirea și văd doi adolescenți alergând printre rânduri. Arborează steaguri americane și mulțimea intră în joc: „SUA! SUA! SUA!" Se aude din ce în ce mai tare. Fanii chiar au intrat în joc. „SUA! SUA!" Mă uit înspre sectorul unde se află familia mea, alături de antrenor, Tom Chivington. Sunt în picioare și ovaționează. Emoția care-i cuprinsese pe cei din tribune e electrizantă. Chiar am simțit fiori, în ciuda celor 33 de grade; m-am simțit stimulat și încrezător.

Ne întoarcem pe teren cu Boris la serviciu la 5-6. Mulțimea freamătă. Boris servește de patru ori. Nu câștigă niciun punct. Îl învinge fără ca el să câștige vreun serviciu și câștig setul cu 7-5! E o nebunie totală. Mulțimea urlă și mă ovaționează: „SUA, SUA". Sunt arborate mai multe ateaguri. Dintr-odată, ne aflăm în situația în care fiecare are două seturi. Meciul e la egalitate, nu-i așa? Nu.

Eu am câștigat. Meciul nu s-a terminat, dar eu am câștigat. Mă uit la Boris și văd că e terminat. E stors de energie. În ochi nu mai are nicio sclipire și nici dorința de a lupta. Limbajul corpului său îmi spune că a terminat cu lupta pe ziua aceea.

Și nici nu era o problemă fizică. Era una mentală. Boris este un atlet excelent, într-o formă fantastică. Ceea ce s-a slăbit a fost determinarea sa. Meciul îl frustrase pe Boris. Nu mai voia decât să plece de acolo. Exact așa cum m-am gândit că s-ar putea întâmpla.

Începe cel de-a cincilea set. Sunt la serviciu. Și din nou Becker nu este o amenințare. Îmi câștig punctele ușor. Boris a obținut numai două puncte în două game-uri. Am pornit la drum. Fac un break, câștig, break și câștig. Sunt la 5-0 și am avut nevoie doar de zece minute. Cel puțin așa se simte. Boris a reușit să obțină un game, dar a pierdut cu 6-1.

Meciul durase patru ore și șaptesprezece minute pe o căldură și umiditate înăbușitoare – o tortură. Deși era programat ca meci de după-amiază, se făcuse aproape zece noaptea. Slăbisem trei kilograme. Dar eram atât de învigorat, că puteam să alerg la maraton. Jimmy Connors „m-a pleoștit" două zile mai târziu, în sferturi. Dar nu a știrbit nimic din mândria simțită în a reveni de la două seturi în dezavantajul meu la a-l învinge în cinci. Niciodată nu mai pierduse Boris Becker având un avans de două seturi.

Pregătirea de dinainte de meci merită

O mulțime de lucruri au mers bine pentru mine în acea zi, dar am putut să profit de ele pentru că mă pregătisem înainte de meci ținând cont de stilul de joc al lui Boris Becker și de temperamentul său. Chiar când era în avantaj vizibil față de mine, tot simțeam că pot să câștig, pentru că îi înțelegeam stilul de joc și temperamentul. Intrasem în joc cu o *puternică pregătire mentală*. Știam ce vreau să obțin și ce nu vreau să las să se întâmple. În parte, avea legătură cu loviturile și cu strategia. În parte, cu personalitatea, atât a mea, cât și a adversarului meu. Acea pregătirea mi-a fost de folos când am avut nevoie.

Când situația părea disperată, am beneficiat de un compas mental care m-a ținut pe poziții și mi-a indicat un drum pe care să-l urmez în timpul meciului. În loc să mă dau bătut și să accept înfrângerea, am crezut că există o posibilitate să câștig.

Boris Becker este un gentleman. Mai târziu în acea noapte, eram într-o discotecă numită Heartbroke, pe Varick Street, în Manhattan. Pe la miezul nopții, am simțit o bătaie pe umăr. E Boris. Mă felicită și vorbim despre meci la o bere. Spune că urăște vremea aceea

călduroasă și înăbușitoare. Eu îi spun că o ador. El spune că trebuie să se facă ceva în privința avioanelor care zboară deasupra arenei, în timpul unui meci. Eu îi spun că ador acele avioane. Mă tachinează puțin și îmi spune că data viitoare nu o să mai fiu atât de norocos. Cinci luni mai târziu, îl învinge în Turneul Campionilor, la Madison Square Garden – fără avioane, căldură sau zăpușeală.

Fiecare jucător este special, dar Connors este cel mai special!

Când joc împotriva lui Jimmy Connors, încercarea de a vizualiza meciul, precum și analiza dinaintea meciului și concluziile sunt total diferite, pentru că stilul său de joc și personalitatea lui sunt foarte diferite de cele ale lui Becker. În primul și-n primul rând, îmi reamintesc că trebuie să fiu imun la ceea ce se întâmplă în exterior – nu față de soare sau de vânt, ci față de haosul pe care Becker îl poate stârni în rândul fanilor și al oficialilor. Jimmy tratează mulțimea ca și cum el ar fi dirijorul, iar ei, formația. Îi duce în punctul în care vrea el.

Înainte de un moment important, Jimmy poate să facă dintr-odată ca 14 000 de oameni să o ia razna, ovaționând pentru el și împotriva adversarului său (adică eu), într-un vacarm total. Îmi spun să mă aștept la asta și să ignor. E parte din planul de joc. Așa cum vei vedea, împotriva lui Connors e ușor de spus, greu de făcut.

(Dacă ar fi fost Jimmy în locul lui Boris în meciul de US Open pe care tocmai l-am descris, Connors ar fi perturbat meciul prin intermediul mulțimii, atunci când aș fi început să-mi aplic strategia în setul al treilea. Și, când aș fi avansat în tiebreak, garantez că s-ar fi întâmplat „ceva" care să-mi frâneze avântul – o dispută despre decizia unei mingi de linie, o obscenitate sau altceva. Nu te-ar lăsa niciodată să avansezi lin spre victorie.)

De asemenea, cu Jimmy aș plănui să dau mingi tăiate pentru forehandul său (ceea ce eu numesc a felia friptura). Nimic dur. Doar un schimb jos de mingi. Știu că, atunci când servește de la linia de serviciu, Connors are tendința de a lovi din spate cu forehandul o minge înaltă și scurtă. E ceea ce aștept. Vreau să fiu pe fază, să mă reped asupra mingii și apoi să mă retrag.

De asemenea, înaintea meciului trebuie să aloc timp special pentru a analiza returul de serviciu al lui Connors. Are unul dintre cele mai bune returi de serviciu. Specialitatea lui e să întoarcă în joc o minge de pe serviciul adversarului. Ceea ce ar trebui să fie o minge câștigătoare sau un as pentru tine îți este returnat și Jimmy se menține în cursă. Nu trebuie neapărat să lovească puternic. Pasează fantastic și poate să lovească mingea cu precizie (în punctul unde tu nu ai cum să execuți cea mai bună lovitură).

Îți transformă imediat avantajul pe care-l ai în dezavantaj. Și reușește asta pentru că face des presupuneri. Și când nimerește, chiar și pe cel mai bun serviciu mingea se poate întoarce în terenul tău.

Dar cel mai important e că *nu lovește în forță pe serviciul adversarului*. Acest lucru îmi permite să încerc un as sau o lovitură care să mi se întoarcă slab pe primul meu serviciu. Dacă ghicește, o să mi-o returneze. Dacă nu, câștig punctul. Și, dacă greșesc, știu că nu o să se năpusteaacă pe al doilea serviciu al meu, asemenea lui Becker.

Îmi schimbă în totalitate strategia la serviciu. Nepunând presiune pe cel de-al doilea serviciu al meu, îmi permite mai mult loc de manevră pe primul meu serviciu. Sunt conștient când intru pe teren că un serviciu care ar fi as pentru oricine altcineva îmi poate fi returnat. Nu o să mă las surprins de asta. E ceea ce aruncă Connors în joc. Dacă te lași afectat de asta, o să ajungi să te concentrezi doar pe primul serviciu sau să încerci să lovești din ce în ce mai puternic. Abordarea mea e de

a avea servicii impecabile și de *a mă aștepta* să le primesc înapoi. Nu-mi fac griji pentru serviciile următoare dacă îl ratez pe primul.

De fapt, adevărul e că al doilea serviciu al meu îl enervează (după cum vei vedea în curând). Lui Jimbo îi place ritmul. Se hrănește cu el. Al doilea serviciu al meu e o fâsâială. Sincer, cred că îl deranjează puțin pentru că nu are ritm. Așadar, nu mă îngrijorez pentru serviciile următoare, pentru că Jimmy Connors (spre deosebire de Becker) nu te face să plătești scump.

Recapitularea și planul meu de joc pentru Connors

1. Așteaptă-te ca Jimmy să manipuleze mulțimea în momentele-cheie. Fii pregătit pentru momentele de perturbare și păstrează-ți concentrarea.
2. Servește impecabil la primul serviciu. Dacă ratez, nu o să se năpustească pe cel de-al doilea serviciu al meu.
3. Lovește tăiat pe forehandul său.
4. Nu-i plac loviturile slabe. Abia să atingi mingea când servești.

Turneul Campionilor 1987 – Madison Square Garden Connors vs. Gilbert

Connors și cu mine ne-am confruntat în Turneul Campionilor din 1987, la câteva luni după ce m-a învins în sferturile US Open, după victoria mea în cinci seturi în fața lui Becker. Niciunul din noi nu prea era în formă. Jucasem în patru turnee pe cinci continente în patru săptămâni. Jimmy se luptase cu o răceală puternică.

Cu toate acestea, am intrat pe teren pe deplin concentrat și motivat. Mare parte s-a datorat dorinței de a răzbuna acea înfrângere din cadrul Openului. M-a

împiedicat să ajung în semifinale, trăind una dintre cele mai dureroase înfrângeri pe care le-am suferit vreodată. Credeam cu tărie că, dacă rămâneam axat pe planul meu de joc și îmi păstram concentrarea, îl puteam învinge. Se pare că am avut dreptate.

Am început în forță și am avansat la 6-4, 4-1. Simțeam că pot să trag tare și să câștig meciul. Și, pentru ca încrederea mea să sporească, părea că Jimmy consimte. Atitudinea lui în timpul celui de-al doilea set era total schimbată față de cum era de obicei. Făcea chiar pe bufonul. A pierdut un punct pe o lovitură lungă și a continuat să alerge până aproape a ajuns la tribune. Apoi s-a oprit și s-a amuzat cu doi fani (a luat batista cuiva și și-a suflat nasul). Mulțimii i-a plăcut. Puțin mai târziu, s-a enervat pe el însuși și s-a apucat de turul pantalonilor (o mișcare pe care Michael Jackson a furat-o de la el). Mulțimea se distra copios. De asemenea, erau vizibile la el semnele frigului. Din când în când, stătea chircit.

Acum, la 3-5 în al doilea set (și cu un set în dezavantaj), Jimmy se pregătește să servească. Se întoarce către un fan din spatele său și spune suficient de tare cât să-l aud: „L-am adus pe Gilbert în punctul în care doream". Jimmy afișează rânjetul său larg. Mulțimea râde și aplaudă: „*Jimbo. Jimbo*". Și mie îmi place. Îmi închipui despre Connors că este conștient de faptul că e obosit și că meciul i-a scăpat din mână, voind doar să se distreze puțin cu publicul înainte de a se termina. *Mare* greșeală.

Următoarea dată când ridic privirea către tabela de acor, afișează 5-5. Ca prin minune, câștigase puncte. Băgase în seamă mulțimea și mă păcălise; nu creând vacarm, ci provocând câteva râsete și schimbând sensul meciului. Nu-mi venea să cred că mă făcuse aă-mi pierd concentrarea. Mă făcuse să-i urmăresc maimuțărelile și să cred că până acolo îi fusese în ziua aceea, că urma s-o lase mai moale. Reușise să-mi distrugă concentrarea. A fost un șoc să-mi dau seama ce se întâmplase. Un șoc atât de mare, încât m-am dezmeticit. Punctez, la fel și Jimmy. Șase egal. Tiebreak.

Știam că am încurcat-o dacă ajung în al treilea set. Mulțimea devenea un factor esențial, iar dacă Jimmy ajungea în al treilea set, avea să devină cu siguranță un ajutor major pentru el. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii mai curajos. Nu accelera ritmul. Fă-l să încerce să lovească mingi câștigătoare. Nimic spectaculos. Câștigă chiar acum".

Și am câștigat. Lui Connors i-a scăpat jocul din mână, deși, la un moment dat, în timpul breakului, conducea cu 5-3. Apoi a făcut două greșeli la voleurile de pe rever, egalând scorul. Serviciul meu. Încerc un as. Aut. Următorul serviciu e o fâsâială, iar Jimmy lovește mingea în plasă. Nu-i plac loviturile slabe (îți amintești strategia mea pentru loviturile pe serviciu?).

La punctul de meci, ne înscriem într-o cursă lungă. Încearcă o minge lungă pe reverul meu. Sunt pregătit și lovesc în forță pentru a câștiga punctul și meciul. Tentativa lui de a recupera teren s-a terminat, Gilbert 6-4, 7-6 (7-5). Jimbo aproape că reușise strategia magică de a controla mulțimea pentru a reintra în joc. De data aceasta a eșuat. După cum vei vedea mai târziu, nu sunt mereu atât de norocos.

Connors se pricepe de minune să răstoarne lucrurile în favoarea sa. Îți frânează avântul în diferite feluri și te face să ieși din joc aducându-te în punctul în care-ți pierzi concentrarea. Încearcă să te facă să joci în condițiile lui, nu în ale tale. Poate să o facă hlizindu-se cu mulțimea, așa cum s-a întâmplat în cazul meu. Sau poate să recurgă la intimidare și furie pentru a prelua controlul.

La Turneul Campionilor din 1987, mi-am dat seama ce se întâmplase înainte să fie prea târziu. Luasem avânt urmând planul meu de dinaintea meciului și păstrându-mi concentrarea. Când Jimmy a reușit cu succes să mă facă să-mi pierd atenția, am fost capabil să-mi reintru în mână pentru că știam extrem de bine care era tactica sa. Aceasta îmi rămăsese întipărită în minte în timpul recapitulării mentale și a planificării dinainte de meci. Mi-am dat seama că nu loviturile mele

sunt responsabile pentru revenirea lui, ci mintea mea și faptul că îmi slăbise concentrarea.

Cu adevărat măreț, cu adevărat diferit

Așadar, doi mari jucători, Becker și Connors, cu stiluri de joc și temperamente total diferite. Ambii necesită atenție specială, planuri de joc și atitudini specifice pe care încerc să mi le întipăresc în minte înainte chiar de a-i vedea în ziua unui meci.

Unul mizează pe cel de-al doilea serviciu al meu, care e mai slab. Celălalt nu. Unul are mulțimea la degetul mic. Celălalt nu. Becker se enervează când meciul tărăgănează. Connors iubește atât de mult să fie pe teren, încât chiar nu vrea ca meciul să se termine. Boris are un prim serviciu impecabil și un al doilea serviciu grozav. Jimmy nu îl are pe niciunul.

Înainte chiar de a-mi vedea adversarul în ziua meciului, eu am revăzut deja istoria meciurilor noastre, stilul său de joc și planul meu pentru meciul respectiv. Am revizuit mental ceea ce vreau exact să *fac* să se întâmple. Și știu exact ce vreau să *împiedic* să se întâmple. Știu ce vreau să obțin și ce o să fac pentru asta. Înotătorul olimpic Nelson Diebold a spus, imediat după ce a câștigat medalia de aur în 1992: „Buna pregătire mentală este la fel de importantă ca buna pregătire fizică". E valabil pentru toate sporturile, mai ales pentru tenis.

Procesul prin care trec când mă pregătesc pentru meciurile cu Becker și Connors (sau Lendl, Chang, Courier și oricare alt jucător) este *exact* același cu ce ar trebui și tu să faci ca să te pregătești pentru propriii tăi Beckeri și Lendli. Dacă ești deștept. Să nu crezi că dacă joci tenis de clasa A, B sau C nu se simt avantajele. Eu cred că se simt chiar mai mult. Iată de ce.

Cei cu care joc mă analizează la fel cum și eu încerc să-i citesc pe ei. Sunt, de asemenea, maeștri la a nu

mă lăsa să fac ce încerc să fac. Tu nu ai problema asta. Majoritatea adversarilor tăi sunt prea leneși mental înainte și în timpul meciului.

În funcție de nivelul tău de joc, s-ar putea să nu întâlnești nici măcar un jucător pe lună care să analizeze serios stilul tău de joc și să știe cum să profite de asta. În plus, nivelul relativ modest al aptitudinilor lor de joc îi face *pe ei* vulnerabili față de un jucător care știe să profite de oportunități. O bună pregătire mentală din vreme este o oportunitate pe care trebuie să o exploatezi.

Fii *gata de joc* când e timpul să joci

În analiza și planurile de început, subconștientul tău începe să extragă informații din alte confruntări. Creierul începe să traseze circuite și să activeze legături care te programează pentru un anumit jucător. E dificil să faci asta odată ce ești în plină acțiune, pentru că în jurul tău se petrec o mulțime de alte lucruri. Ai nevoie de acea busolă mentală pe care ți-o stabilești înainte de meci ca de un punct de referință de încredere, unul care poate să te readucă pe direcția câștigătoare.

Fă din asta un nou obicei. Meciul *tău* începe înainte de debutul meciului, în mașină sau acasă, când recapitulezi cu calm ce știi despre adversar și cum plănuiești să folosești informațiile. Nu îți ia mult timp, dar termină înainte să ajungi. Când ești pe cale să-ți însușești acel prim punct, tu îl vei fi „jucat" deja pe adversar și vei fi în plin meci.

Importanța pregătirii de dinainte de meci (și puțină înșelătorie)

Iată un exemplu extraordinar (deși unul extrem) al avantajului enorm pe care jucătorul mediu îl poate obține printr-o bună pregătire înainte de meci. Și cât de dezavantajos poate fi „doar a-ți face apariția". Un anume jucător de la San Francisco Tennis Club a venit cu o bună pregătire mentală, fizică și cu o serie de aptitudini de joc împotriva unui tip care doar își făcuse apariția și voia să înceapă să joace. Iată ce s-a întâmplat.

Pentru un meci important (și îi plăcea să parieze câte 100 de dolari pe set cu anumiți jucători), acest individ (un pic șarlatan) ajungea pe teren cu o oră înainte. Deja petrecuse timp uitându-se peste notițele sale (da, avea notițe despre meciurile sale anterioare). Acordase ceva atenție planului său de joc. Urmau exercițiile de stretching pentru a se dezmorți complet.

Apoi urmează încălzirea, *înainte* chiar ca adversarul său să ajungă pe teren. În continuare, „șarlatanul" lovește la perete timp de 30 de minute, exersând loviturile și trecând prin tot ceea ce îi pusese probleme în acea zi. Nimic intens. Doar o încălzire temeinică. Apoi, părăsește terenul, merge la vestiare și se schimbă.

Așadar, acum că și-a revizuit planul de joc, și-a verificat notițele, a făcut exercițiile de stretching, o încălzire grozavă și s-a schimbat în haine curate, se va întoarce pe teren? Bineînțeles că nu. Era momentul pentru ultima fază a escrocheriei sale. Se preface că a ajuns cu zece minute *mai târziu*, se scuză pentru întârziere și propune să fie scurtat timpul de încălzire.

Bineînțeles, adversarul său se supără puțin din cauza întârzierii și este de acord să înceapă mai repede pentru a salva timp. Intră direct în meci, doar cu o încălzire „frugală". „Porumbelul" urma să piardă banii în două seturi. Ar fi economisit 200 de dolari dacă ar fi anticipat

comportamentul adversarului și s-ar fi pregătit cum trebuia. Nu avea niciun plan, niciun sistem, nimic. L-a lăsat pe celălalt jucător să controleze evenimentele pentru că *nu era pregătit*. A fost un cercetaș de tot râsul.

Partea interesantă la ce a făcut acest „șarlatan" a fost că totul (cu excepția întârzierii intenționate) a fost pregătit excelent. Așa ar trebui un jucător conștient să se pregătească pentru un meci. Folosirea acelei întorsături de situație întârziind a fost probabil inutilă (ca să nu mai vorbim, lipsită de orice eleganță sportivă). Se afla cu mult în față făcând celelalte lucruri. Poți să-ți oferi și tu același avantaj.

A-l avea pe „vreau" să câștig

Majoritatea jucătorilor amatori nu țin prea mult la victorie pentru a face mai mult decât să se prezinte la meci și a alerga după câteva mingi în timpul lui. Jucătorilor amatori în general le e prea lene să alerge și să gândească. Această descriere probabil că se potrivește majorității oamenilor cu care joci. Dacă e așa, ai noroc, pentru că poți să profiți de lenea lor mentală pentru a câștiga mai des. Dar numai dacă îți pasă suficient de victorie și ești dispus să te forțezi mental pentru a o obține, numai dacă îți setezi mintea pe asta de la bun început.

Fă-o și vei câștiga devreme un avantaj și, odată cu acesta, adesea și punctul de meci.

În continuare: Ești pregătit mental. Asigură-te că și echipamentul tău e pregătit.

2

Echipamentul necesar: Cum te poate ajuta echipamentul să câștigi

Hei, ce e în geanta aia mare pe care o poartă profesioniștii?

> Când Bradley era copil, nu era prea bun la treburile casnice simple, cum ar fi să-și facă curat în cameră sau să spele vasele. Pur și simplu părea că nu-și dă seama cum trebuie făcute aceste lucruri.
>
> – Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Chiar și jucătorul care înțelege importanța câștigării unui mic avantaj (și de a face asta în mod constant) poate să subestimeze rolul pe care-l are echipamentul de tenis în a te ajuta să câștigi. Majoritatea jucătorilor își închipuie că sunt pregătiți pentru meci dacă vin cu pantofii de tenis, șosete, pantaloni scurți, tricou, rachetă și suspensor sau

bustieră. Se mulțumesc cu asta – speră că adversarul va aduce el mingile de tenis. Un jucător care vrea într-adevăr să câștige va face mai mult decât minimumul necesar, iar acea listă *este* minimumul necesar.

Jucătorul serios vrea să se asigure nu numai că echipamentul adus îl ajută, ci și că nu-i *face rău*. Se asigură că are cu el fiecare element de care ar putea avea nevoie în timpul unui meci. Datorită mizelor mari, jucătorii care pleacă în turneu sunt *foarte* siguri că au la ei lucrurile de care au nevoie. La acel nivel nu mai e de glumit. Dacă și pentru tine să pierzi nu e ceva de glumit, fă la fel.

Soția mea, Kim, crede că exagerez când e vorba să-mi pregătesc echipamentul înaintea unui meci. Spune că sunt fanatic în privința asta. La fel îmi pregătesc echipamentul și pentru o partidă de antrenament. Sunt meticulos în privința lucrurilor pe care le iau pe teren și am mare grijă să mă asigur că toate lururile de care am nevoie sunt în regulă. Într-un fel, geanta e biroul meu. Nevoile mele sunt speciale și probabil diferite într-o oarecare măsură de ale tale, dar iată lista cu echipamentul cu care mă asigur că vin pe teren. S-ar putea să îi dai dreptate soției mele după ce îl citești.

Echipamentul meu necesar

Băutura energizantă secretă: apa

Apa este cea mai bună băutură energizantă. Dar pentru că, în mod normal, e gratuită, oamenii nu o apreciază. Eu vin cu apă. Beau apă. Și o beau pe parcursul meciului. Am pierdut pentru că nu am făcut așa. Acum mă asigur că am apă când mă antrenez sau când joc și mă asigur că o și *beau*. Nu doar când mi-e sete, ci constant în timpul antrenamentului sau al meciului. Vreau să

evit chiar și stadiul în care *ajung* să mi se facă sete. În acel stadiu, corpul meu deja suferă de deshidratare. Așa că o aduc cu mine și o beau. Evit astfel slăbirea forței musculare și pierderea controlului muscular care apar atunci când începi să te deshidratezi.

Așa că, pentru a mă putea „hidrata", mă asigur că am întotdeauna apă la îndemână. O aduc pe a mea, deși în majoritatea spațiilor unde joc, apa și băuturile sunt la discreție. Dacă ai sticla ta de apă lângă scaun, e mai probabil să te obișnuiești să mai iei câte o gură. În cele două ore *dinaintea* unui meci, mă asigur că beau două sau trei pahare de apă – și mai multe când e cald.

Deshidratarea îți afectează jocul, chiar înainte să-ți dai seama. De aceea e vital să bei apă pe parcursul meciului. Este unul dintre acele lucruri „evidente", neglijate de jucătorii de club. Data viitoare când urmărești un turneu, uită-te la profesioniști. Beau apă *la prima schimbare a părții de teren*. Pentru că le e sete? Nu. Sunt prevăzători. Nu aștepți să-ți umpli rezervorul cu benzină după ce ai rămas fără benzină, nu-i așa? Nu aștepta să bei când deja ți s-a uscat gura de sete.

De asemenea, mă feresc și de băuturile carbogazoase. Apa plată e cea mai bună. Și iată și o bună regulă de urmat: bea apă înainte de meci, pentru a fi pregătit pentru primul set. Bea apă în timpul primului set pentru a fi pregătit pentru cel de-al doilea. Cu alte cuvinte, bea apă *înainte* să simți nevoia.

Mâncare energizantă

Ați auzit de căderile de glicemie? Au loc atunci când nivelul glicemiei din sânge scade brusc și încep dintr-odată să-ți tremure genunchii. Pot apărea în cele mai nepotrivite momente și fără avertisment. Soluția este simplă. Mănâncă ceva. Înainte de a mânca ceva, trebuie să și vii cu ceva la tine. Nu pornesc niciodată

de la ideea că o să găsesc de mâncare pe teren. Am avut prea multe surprize neplăcute înainte. Acum, vin eu cu mâncarea mea.

În cazul meu, e vorba despre fructe. Cel puțin două banane. Ușor de digerat. Te energizezi pe loc. Batoane de ciocolată? Nutriționiștilor nu le place ideea. Spun că asimilarea rapidă a zaharurilor e urmată imediat de o cădere de energie. Nu știu. Dacă e adevărat, asigură-te că ai la tine suficiente batoane. Când energia dată de un baton dispare, mănâncă altul. În orice caz, să ai *ceva* la tine. Te asigur de un lucru: dacă ai nevoie de o energizare rapidă, nimic nu funcționează mai bine ca un baton de ciocolată. Și nu te baza pe faptul că la terenuri o să găsești un automat cu gustări. Când ți-e lumea mai dragă, automatul e gol.

Rachete suplimentare

În afară de a-ți rupe un picior în timpul unui meci, nimic nu te scoate din joc mai rău decât a-ți rupe racheta sau o coardă. Profesioniștii își aduc cu ei din belșug, opt sau nouă. Te gândești: „Cine o să-și rupă opt sau nouă rachete?" În afară de McEnroe, nimeni. Dar mai e vorba de ceva.

Evident, rachetele suplimentare sunt importante în cazul în care una se rupe. Dar îmi aduc și rachete cu corzi de tensiuni diferite. Unele sunt mai moi, altele mai dure. Motivul e că, într-o zi în care am probleme cu controlul, s-ar putea să vreau o tensiune a racordajului mai mare, pentru un control mai bun. Într-o zi când mi-e greu să fac față loviturilor puternice ale adversarului meu, s-ar putea să aleg o rachetă cu tensiunea racordajului mai mică. Imprimă mai multă forță într-o singură lovitură.

În cazul tău? În mod clar trebuie să-ți aduci cel puțin două rachete. Jucătorul căruia nu-i pasă suficient încât să se asigure că joacă cu același tip de rachetă pe tot parcursul meciului este neglijent (sau foarte zgârcit). Unii jucători

vin cu încă o rachetă, dar e ca o roată de rezervă, rablagită, uzată, tocmai bună să te facă să șchiopătezi. Nu vrei să șchiopătezi într-un meci de tenis pentru că tocmai s-a rupt o coardă la racheta ta cea bună. Așa că ia-ți minimum două. Dacă nu-ți permiți luxul de a avea o a treia rachetă cu tensiunea de racordaj mai mică sau mare, mergi cu două. În anumite situații vei vedea că această opțiune îți poate salva meciul.

Plasturi/bandaje

Îmi aduc suficiente bandaje pentru a înfășura o mumie. Vreau să mă asigur că, dacă din cine știe ce motiv îmi apare o bășică, nu voi ieși din joc sau nu-mi va face victoria și mai dificilă. Am picioare sensibile și o rană la un deget face ca cele 400 sau 500 de sprinturi și opriri să fie un chin. Sunt gata să o bandajez într-o secundă.

Pantofi de sport suplimentari

„Turf Toe" pare a fi numele unui cal care s-a clasat pe locul opt la Kentuky Derby. Dar nu e asta. „Turf Toe" se referă la procesul de măcinare a unghiei din cauza frecării constante a degetului de vârful tenișilor. Mai întâi se macină, apoi se infectează. Te voi scuti de alte detalii, dar durerea e cumplită. E ca și cum ai încerca să mănânci floricele când ai un abces la un dinte – crunt. Am avut o astfel de infecție, care, în cele din urmă, s-a rezolvat printr-o intervenție chirurgicală, în urma căreia mi-a fost scoasă unghia. Așa că m-am hotărât să evit astfel de probleme. Dar în trecut, când sufeream de așa ceva, dacă începea să mă deranjeze, îmi schimbam tenișii. Îmi puneam o pereche cu un număr sau cu un număr și jumătate mai mare, doar pentru a nu mă mai freca de vârf.

Și de la tenișii noi poți să faci băşici sau să ai alte probleme. Nu poți să știi când o pereche de tenișii te va bate. Dacă e un meci în care chiar depui efort, o pereche nouă de tenișii care nu ți se potrivesc poate să-ți provoace durere. Mi s-a întâmplat în finala turneului Volvo/Stratton Mountain, din '87, împotriva lui Jim Pugh. Nu știu de ce, dar degetul mic de la piciorul drept îmi zvâcnea de câte ori mă opream brusc. Era ca o durere de dinți. Și se înrăutățea. El era în fața mea cu un break, la 5-2 în primul set.

În acel stadiu, mi-am dat seama că, dacă nu făceam ceva, voi avea probleme (de fapt, deja aveam probleme). Chiar dacă puteam juca în ciuda durerii, aceasta mă distrăgea enorm. Am luat un tenis mai vechi din geantă pentru piciorul drept și mi l-am pus în timp ce schimbam jumătatea de teren. Mi-a fost de ajutor. Nu am mai pierdut niciun game pe tot parcursul meciului și am câștigat cu 7-5, 6-0. Am încasat un cec de 114 000 de dolari purtând un tenis nou-nouț la stângul și unul ponosit la dreptul. După aceea, am început să mă gândesc la pantoful meu drept ca la pantoful „de concurs", un fel de talisman care să mă remonteze când am nevoie de un imbold mental. Încă îl am acasă, pantoful meu sport vechi de 114 000 de dolari.

De obicei, mă acomodez cu o pereche nouă de tenișii purtându-i prin casă vreo două săptămâni înainte de a-i încerca pe vreun teren de tenis. Când ai avut probleme cu picioarele așa ca mine, ești foarte precaut cu ceea ce porți. Uitasem să fac asta la Stratton Mountain. Noroc că am avut o geantă bine echipată.

Șosete suplimentare

Îmi iau șosete curate pentru a evita să fac băşici. Când îți transpiră picioarele, piciorul începe să se frece de tenișii, ceea ce poate să cauzeze probleme. Asta se întâmplă deoarece un tenis este, în general, puțin mai mare decât

porți la alți pantofi, pentru a permite degetului mare să aibă mai mult spațiu. Problemele apar când degetul începe să se frece de tenis tocmai în acel spațiu.

Pe vreme călduroasă, în timpul unui meci îmi schimb șosetele pentru a evita bășicile. Îmi oferă, de asemenea, un ușor imbold mental dat de faptul că pun ceva uscat pe mine. Când meciul e avansat și vreau să mă „încarc" mental, îmi schimb șosetele. Un mic truc care te ajută să-ți recapeți puterea de concentrare și îi transmite corpului tău să continue lupta.

Flex-All 454

Ai peste 35 de ani? Ai sub 35 de ani și joci mult tenis? Oricum ar fi, o să suferi, mai ales după un turneu. Sunt o mulțime de produse pe piață pe care le iei pentru dureri și răni. Unele miros mai rău decât altele. Unele sunt mai eficiente decât altele. Găsește unul care nu miroase prea rău și care are efect pentru tine. Eu mă dau cu Flex-All 454 înainte să joc și în timpul unui meci sau la antrenament, când ceva începe să mă doară.

Constat că, cu cât înaintez în vârstă, cu atât folosesc mai mult. Mai întâi, îl cumpăram la tub. Apoi, la borcan. Oare îl vând și la găleată? E un remediu grozav pentru o inflamație sau pentru o durere de spate. Mă dau cu el înainte și după joc. Are efect.

Produse pe bază de ibuprofen

Ibuprofen este cuvântul-cheie. Advil, Nuprin, toate au, la bază, ibuprofen. El e cel care îndepărtează durerea. Iau două pastile chiar înainte să intru pe teren și două după. Chiar ajută la diminuarea rigidității încheieturilor și a mușchilor.

Pastile cu nutrienți

Când e cald, mă tem să nu încep să am crampe. Apa ajută la diminuarea acestui risc, dar dacă încep să simt crampe, iau pastile cu nutrienți. Sunt eficiente și acționează rapid. Chang ar fi putut să le folosească în sferturile French Openului din 1989, împotriva lui Lendl. Din cauza crampelor, abia mai putea să meargă. Din fericire pentru Michael, asta l-a perturbat pe Lendl. De fapt, o întrebare interesantă ar fi dacă Chang l-ar fi învins pe Lendl dacă el (Chang) nu ar fi avut crampe și nu și-ar fi schimbat strategia. Poate. Sau poate că nu.

Gripuri

Gripurile se umezesc sau se desfac în timpul unui meci. Nu-mi place să fiu nevoit să-mi schimb rachetele din cauza asta, așa că am de rezervă la mine. Folosesc un tip de grip fabricat de Rocky Mountain Sports Company. Materialul seamănă cu un prosop, numai că e format din fâșii pe care le poți înfășura. Pe lângă faptul că e eficient, pentru mine a devenit un fel de talisman. L-am folosit ani de-a rândul și am câștigat o mulțime de bani. Când am auzit că firma sistează producția lui, am început să mă îngrijorez. Am aranjat să cumpăr ultimele 500 pe care le mai aveau pe stoc. M-am gândit că trebuie să-mi ajungă până în 2001.

Dacă joci intens și folosești un grip, ai grijă să ai mai multe la tine.

Șireturi

Ai dreptate. Acum devin paranoic. Te gândești: „Iisuse, ia cu el și suspensoare suplimentare?" Nu, dar acum că ai adus vorba despre asta...

String a Lings*

Acestea prelungesc puțin viața rachetei. În cazul în care racheta începe să cedeze, atașez o piesă pentru a nu trebui să schimb racheta. Nu-mi place să o schimb dacă m-am obișnuit cu ea. Odată ce mă simt confortabil cu un lucru, am tendința să-l păstrez până când se strică. Și asta e valabil pentru rachete, tenișI, șosete, șireturi și corzi.

O șapcă cu cozoroc

Am tot timpul una în geantă. Câteodată joc afară, câteodată în interior. Am întotdeauna una ascunsă pe acolo. A mea se întâmplă să fie o șapcă ponosită Oakland A's, pe care o am de mulți ani. Înainte de asta, am avut o șapcă Raiders.

Prosoape

Transpirația este modalitatea prin care organismul se luptă cu căldura, dar poate să și cauzeze probleme. Mâinile transpirate pot să alunece pe grip când lovești cu forță.

---

* Mici bucăți de plastic atașate în locurile în care corzile se intersectează, pentru a preveni tocirea lor. (n.t.)

Sudoarea din ochi te împiedică să vezi. Să te ştergi pe faţă, gât, braţe, mâini şi picioare te poate ajuta mult să te răcoreşti. Prosoapele sunt bune şi pentru altceva. Mi-am rupt pantalonii în timpul unei turneu demonstrativ în Asia, iar oficialii au stat în jurul meu cu prosoape în timp ce mă schimbam.

De asemenea, folosesc prosopul pentru ceva ce nu are nicio legătură cu transpiraţia. În timpul schimbării jumătăţii de teren, mi-l pun pe cap pentru a mă izola de lumea înconjurătoare – asta mă ajută să mă concentrez pe ce se întâmplă în joc. E ca un fel de mini-birou. Vezi o mulţime de jucători profesionişti făcând asta ca pe un fel de izolare autoimpusă în timpul unui meci. Te izolează de mulţime, de oficiali, de celălalt jucător, de orice. Când vrei să te aşezi şi să ai o discuţie serioasă cu tine însuţi, prosopul e important.

Gheaţă

Nu gheaţă adevărată. Aduc gheaţă artificială la pungă, pe care o pot lua cu mine peste tot. Când ai nevoie, foloseşte-o. Adică, dacă îţi scrânteşti glezna sau faci o întindere musculară, poţi să răceşti zona imediat. Dar fii atent. Este foarte rece. Dacă o laşi prea mult, poţi chiar să-ţi provoci o degerătură.

Banderole

Sunt, de fapt, nişte mici prosoape, dar sunt foarte importante, pentru că le iei cu tine pe teren. Poţi să le foloseşti imediat.

Tricouri uscate

Am la mine în geantă mai multe tricouri din două motive. Evident, când unul se îmbibă de transpirație, vreau să mă schimb. Dar și atunci când lucrurile nu merg bine (sau când vreau să-mi ofer un mic imbold), îmi schimb tricoul doar pentru a schimba puțin lucrurile. A pune pe mine un tricou nou mă face să-mi recâștig concentrarea și să mă înviorez puțin. E un mic nou început.

Jolly Ranchers

Nu sunt fermieri fericiți. Ci bomboane. Din nou, ceva cu care m-am obișnuit și pe care-mi place să mi le îndes în gură pentru a mă impulsiona puțin. Ceva familiar, care mă relaxează. Dentiștii și nutriționiștii nu le agreează, dar eu le am mereu la mine în geantă.

Hârtie și creion

În timpul unui antrenament, îmi vin idei noi legate de o lovitură sau de cum să mă confrunt mai eficient cu cineva. Le pun imediat pe hârtie. Unele idei sunt foarte valoroase și risc să le uit dacă nu le notez imediat.

Ochelari de soare

Am mereu cu mine o pereche de ochelari RayBan pentru meciurile de exterior, unde lumina orbitoare este o problemă. Unele suprafețe aflate în condiții

de luminozitate puternică în exterior reflectă din plin lumină orbitoare. Ochelarii de soare atenuează considerabil efectul.

Prin urmare, acestea sunt lucrurile pe care cel puțin un jucător aflat în turneu și le-a pus în geanta pe care vezi că o poartă pe teren înaintea unui meci: opt sau zece rachete, mâncare, bomboane, gripuri, șosete, tricouri, prosoape, apă sau suc, șireturi, orice e necesar într-un meci. Soția mea crede că sunt ca un copil care vrea să aibă cu el tot timpul păturica. Dar știu că fiecare lucru pe care-l iau cu mine ajunge să-mi fie folositor la un moment dat.

Lista de verificat înainte de decolare

Înainte de decolare, un pilot își verifică lista pentru a se asigura că avionul e pregătit de zbor, întrucât, odată ce roțile se desprind de sol, ar putea fi prea târziu. Dar, verificând lista, pilotul se pregătește și mental pentru ce are de făcut în continuare. Mintea sa este atentă la punctele de pe listă, dar începe să se pregătească și pentru zborul propriu-zis. Pentru mine, „lista de verificat" înseamnă să-mi fac bagajul – mă introduce, treptat, în starea necesară meciului.

Îți recomand să-ți faci și tu bagajul dacă vrei să câștigi. Transformă procesul într-unul deliberat. Face parte din abordarea mea „N.M.G.": Nu Mă Grăbi. Câștigi pe două fronturi. Vei avea echipamentul de care ai nevoie în orice situație ar apărea în timpul meciului. De asemenea, vei începe în starea de spirit potrivită, total concentrat pe tenis.

Poate ți se pare că exagerez, dar nu o fac. *Vreau să câștig!* Când miza este de două milioane de dolari, cum a fost în timpul unui turneu în Germania, nu vreau să-mi asum nici cel mai mic risc ca bășicile, crampele, deshidratarea, foamea, rachetele și corzile rupte, șosetele

sau gripurile îmbibate de transpirație, șireturile sau orice altceva să-mi afecteze victoria. Nu las nimic la voia întâmplării.

Probabil te gândești: „Mda, dacă aș juca pe două milioane de dolari, aș veni și eu cu o pereche în plus de șosete. Dar eu joc doar de amuzament". Așa e. Și *e mult mai amuzant să câștigi*.

Le spun jucătorilor pe care-i antrenez că, dacă nu le pasă *cu adevărat* de victorie și de înfrângere, atunci să nu țină scorul. Trebuie să fie tare trist individul care simte la fel victoria și înfrângerea. *Acea* persoană ar trebui să consulte un medic și să ceară să i se ia tensiunea.

Lista de verificare a echipamentului

Cerințele de bază zilnice

Pentru tine, fă lista mai scurtă. Iată ce ar trebui să iei pe teren pentru fiecare meci.

1. **Apă.** Vino tu cu apă. Mai ia câte o gură pe parcursul meciului. Nu aștepta până ți se face sete. Și bea apă *înainte* de meci.
2. **Două rachete.** Două sunt minimum. Și nu uita să le alternezi de la meci la meci. Vor rezista mai mult. Adu cu tine o a treia cu o tensiune a racordajului puțin mai mică și o a patra cu o tensiune a racordajului mai mare dacă joci mult.
3. **Mâncare energizantă.** Fructe. Un baton de ciocolată. Ceva pentru a crește rapid nivelul glicemiei.
4. **Flex-All 454.** Dacă ai peste 35 de ani, nu te mai amăgi. De ce să suferi? Ia orice te ajută să joci mai puțin dureros.
5. **Produse pe bază de ibuprofen.** Idem.

6. **Gheață artificială.** Pentru soluții de urgență la întinderi musculare, glezne scrântite și alte probleme similare. Cu cât îți pui gheață mai repede, cu atât te vindeci mai rapid.
7. **Prosoape.** Doar dacă transpiri. Și folosește-l pentru a te izola atunci când vrei să te concentrezi. Pune-l pe cap în timpul unei schimbări a jumătății de teren și gândește-te.
8. **Banderole.** Din nou, doar dacă transpiri. Și dacă nu transpiri, poate că ar trebui să te străduiești mai mult în timpul unui meci sau să joci cu adversari mai puternici.
9. **Șapcă cu cozoroc.** E alegerea ta ce brand preferi. Totuși, aș recomanda șepcile A's sau Golden State Warriors.
10. **Tricouri curate.** Ține mai multe în geantă, pentru a nu trebui să împachetezi câte unul de fiecare dată.
11. **Echipament suplimentar.** Cât de mult joci? În câte turnee te califici? Vrei cu adevărat să ai disponibil echipamentul necesar pentru a câștiga? Atunci hotărăște de ce rezerve suplimentare de urgență ai avea nevoie. E dificil să vii cu prea multe. E ușor să ai prea puține.

Jucătorul complet echipat

E dificil să vii cu prea multe pe teren, dar nu e imposibil. Mi-am dat seama de asta când l-am cunoscut pe Peter Pammer. (Nu e numele lui adevărat. Spune că nu și-a dat seama niciodată că a exagerat cu lucrurile până când nu l-am întrebat dacă aș putea să-i menționez numele în carte. „Nu. *Te rog*, nu folosi numele meu.") E un jucător amator, căruia îi place să găsească, să cumpere, să aducă și să poarte *totul* când vine vorba de tenis. Cum ar fi?

Peter vine cu două tipuri de apă: carbogazoasă și plată. Trei rachete. O șapcă cu cozoroc. Apărătoare din neopren

pentru ambele coate și ambii genunchi. O banderolă de pânză peste neopren pentru cotul care-l supără mai rău în acea zi. Gumă. Batoane de ciocolată. Suc de fructe. Picături de ochi. Bomboane mentolate.

Are un săculeț cu sacâz pe care îl ia cu el pe teren. Înainte de fiecare serviciu, își presară sacâz peste grip pentru o mai bună priză sau ceva de genul ăsta. (După un meci, este atâta praf alb împrăștiat pe jos, încât parcă ar fi nins pe liniile din spate.) Își aduce prosoape și gheață, pastile și o mănușă de golf pentru a evita să facă bășici în palmă. Banderole pentru mâini. Bentițe. (Ați văzut vreodată pe cineva purtând șapcă cu cozoroc *și* bentiță?) Poartă tenișI înalți pentru a-și proteja gleznele.

Când Peter se mobilizează complet pentru confruntare, arată ca Pillsbury Doughboy*. Dar știi ceva? Nu a pierdut niciodată vreun meci pentru că a avut prea mult echipament. Și probabil că a și câștigat câteva pentru că a venit pregătit. Cercetașii i-ar fi dat insigna de onoare pentru „Pregătire de urgență în tenis".

Așa că pentru binele tău e bine să ai „strictul necesar". Îți va permite să fii pregătit pentru orice situație de urgență, mai mică sau mai mare. Și, în timp ce-ți faci bagajul și te pregătești, creierul tău se va seta pe tenis.

În continuare: Ți-ai făcut bagajul. Acum, fă stretching pentru a avea succes.

---

* Pillsbury Doughboy sau Poppin' Fresh, mascotă a companiei Pillsbury, folosit în numeroase reclame. (n.t.)

3

Fă stretching pentru a reuși

În 1988, credeam că ajunsesem la finalul carierei mele. Aveam junghiuri intermitente în glezna stângă. Uneori, când mă lăsam pe partea stângă, mă simțeam de parcă cineva îmi implântase o șurubelniță și o tot răsucea. Se umfla și durea atât de rău de câte ori jucam pe o perioadă mai mare, încât șchiopătam zile întregi după un meci. Osteocondrita și afecțiuni ale tendonului amenințau să-mi pună capăt vieții în tenis. Cu zece sau cincisprezece ani în urmă, chirurgia poate că nu ar fi fost capabilă să-mi rezolve problema, dar am fost norocos. Doctorii au reușit să mă pună pe picioare și să-mi permită să joc fără să resimt vreo durere.

Acum, mă confruntam cu altă problemă. Revenirea e întotdeauna dificilă, dar, în cazul meu, era și mai dificilă din cauză că odihna nu s-a aflat niciodată pe lista mea de priorități. Când aveam nouăsprezece sau douăzeci de ani, nu îi prea vedeam rostul și, pe măsură ce am înaintat în vârstă, am rămas cu această mentalitate. Mi-a afectat stilul de joc. Antrenorul meu, Tom Chivington, observase

că eficiența mea părea să scadă simțitor în meciuri care se prelungeau pe trei sau mai multe seturi. Eram încăpățânat și nu făceam nimic să schimb ceva.

După operația la gleznă, știam că trebuia să muncesc din greu dacă voiam să ajung la condiția fizică dinainte (despre care Tom spunea că nu era prea bună). Dacă voiam să fiu mai bun decât înainte, trebuia să mă străduiesc să-mi impun odihna cu disciplină și cap.

Am luat lucrurile foarte în serios. Dacă te retragi din turneu și stai acasă în fața televizorului uitându-te la cei care se confruntă în competiții în toată lumea, te simți departe de acțiune, departe de spiritul competitiv. Era înfricoșător. În timpul acelor luni de recuperare, mi-am dat seama cât de mult îmi place să particip la competiții.

Atunci am început să lucrez cu conștiinciozitate cu Mark Grabow, unul dintre experții americani în antrenamentele care sporesc stabilitatea și forța. E un fost jucător de fotbal care a reprezentat Statele Unite la Jocurile Pan-Americane. A lucrat cu echipe de tenis masculin și feminin de la Universitatea din Stanford și, în prezent, este antrenorul pe stabilitate și forță a Golden State Warriors din NBA. Chris Mullin, membru al Olympic Dream Team din 1992, este unul dintre elevii săi. A mai lucrat și cu Aaron Krickstein și Jennifer Capriati. Și, mai important, a lucrat cu mii de jucători amatori ajutându-i să se pregătească corect pentru meci.

Mark nu numai că m-a adus la cea mai bună condiție fizică pe care o avusesem vreodată, dar m-a și ajutat să-mi dezvolt o rutină pentru încălzire și odihnă, care a devenit extrem de importantă pentru mine în a *începe meciul* la cel mai înalt nivel.

Împreună, am perfecționat un program dinainte de meci, pe care ar trebui să-l parcurgi *automat* înainte de un meci. E scurt, lipsit de durere și eficient. Îți va fi de folos pentru stilul tău de joc și te va ajuta să previi accidentările. E încă o oportunitate plină de avantaje pentru tine.

Cele patru (sau cinci) minute magice ale lui Mark

Scopul tău în timpul acestei scurte încălziri dinainte de meci vizează două aspecte: să-ți îmbunătățești calitatea jocului la începutul meciului (care va afecta apoi modul în care vei juca mai târziu în meci) și să previi accidentările. Ideal ar fi să aloci 20 sau 25 de minute pentru pregătirea fizică necesară pentru a face față stresului de a juca un meci (la orice nivel) înainte de a pune mâna pe o rachetă. Totuși, rar se întâlnește un jucător amator care să facă asta. Nu-ți face griji, poți să faci un bine imens, ție și stilului tău de joc, dacă incluzi în rutina ta recomandările pentru cele patru (sau cinci) minute ale lui Mark.

Primele trei minute le aloci efectiv încălzirii mușchilor. Aceste exerciții sunt numite mișcări pentru dezvoltarea flexibilității statice. Primele ar trebui să fie exercițiile dinamice (de mișcare) pentru încălzire. Mișcările statice (sau de întindere) ar trebui făcute după încălzirea musculară.

Încălzirea pentru flexibilitatea activă

Tenisul este un sport al îndemânării care începe de jos. Totul pornește de la picioare. Grupele mari de mușchi de la picioare – această parte a corpului ar trebui să beneficieze de cea mai mare atenție, încă de la început. Jucătorii amatori de tenis aproape întotdeauna încep automat încălzirea în principal cu brațele și mâinile. Intră pe teren, fac vreo două flexiuni sau niște exerciții de joc de glezne (ceea ce eu numesc a pretinde că faci exerciții de întindere) și imediat încep să facă schimb de lovituri cu pământul. Uită-te la încălzirea prietenilor tăi. Vei vedea în principiu brațe și mâini mișcându-se încolo și-ncoace.

Ceea ce trebuie să faci inițial este ceva specific sportului (adică specific tenisului), o încălzire ușoară care să-ți ridice temperatura normală a grupei principale de mușchi dintre șolduri și laba piciorului – adică picioarele. Scopul acestor mișcări este acela de a-ți crește temperatura mușchilor solicitați datorită accelerării circulației sângelui. Drept consecință, mușchii vor putea să se contracteze mai bine și mai rapid, cu mai puține riscuri de accidentare. Asta înseamnă că, atunci când *începi meciul*, te vei mișca mai bine. Rezultatele se vor vedea în jocul tău.

Încălzirea ta trebuie să reitereze mișcările picioarelor folosite în timpul unui meci, dar la o intensitate mult mai scăzută. Următoarele mișcări esențiale îți vor încălzi cea mai mare grupă musculară. Execută-le în timp ce adversarul tău pretinde că face exerciții de întindere sau e ocupat cu echipamentul. Timpul de care dispui este scurt (între patru și cinci minute) și rezultatele sunt valoroase. De fapt, vei ști că ți-ai făcut bine datoria dacă transpiri puțin în timpul primelor mișcări – chiar și o frunte acoperită de broboane e un semn că ți-ai pus sângele în mișcare. *După aceea*, faci atretching.

Înconjoară careul

Aceasta este prima mișcare a încălzirii tale și ar trebui făcută cu grijă și la intensitate scăzută. De fapt, vei alerga în jurul jumătății tale de teren („careul"), întotdeauna cu fața spre fileu.

Întoarce-te în punctul unde liniile duble (specifice jocului la dublu) se intersectează cu linia de fund. Apoi pornește în pas alergător spre fileu în spațiul dintre liniile duble. Când ajungi la mai puțin un metru de fileu, schimbă direcția și aleargă paralel cu fileul în același ritm. Corpul tău va fi tot cu fața spre fileu în timp ce alergi într-o parte, pe lângă el. Când ajungi la cealaltă porțiune de linii duble, schimbă direcția (rămânând cu fața la fileu)

și aleargă ușor cu spatele, spre linia de serviciu. Menține un ritm lejer. Când ajungi din nou la linia de fund, schimbă direcția (rămânând cu fața spre fileu) și aleargă ușor paralel cu fileul, spre celălalt culoar de linii duble.

Repetă mișcarea de două sau de patru ori, intensificând gradual ritmul. Alergi în jurul jumătății tale de teren (întotdeauna cu fața spre fileu) și supune-ți mușchii de la picioare unei încălziri generale excelente.

Dacă nu faci nimic altceva decât ceea ce tocmai ți-am recomandat, îți vei ajuta enorm picioarele prin mișcări în față, în spate și în lateral. Ți-ai pus sângele în mișcare în grupele principale de mușchi, iar rezultatele se vor vedea în jocul tău (ca să nu mai vorbim de scăderea riscului de accidentare). Totuși, Mark și cu mine îți recomandăm să adaugi ceva la rutina înconjuratului careului pentru a-i spori eficiența.

Dă-ți un șut în fund

După ce ai înconjurat de două ori careul, mai adaugă ceva la ceea ce faci. În timp ce alergi cu fața spre fileu (și apoi te îndepărtezi cu spatele de el), începe să-ți accentuezi mișcarea pe care o faci cu călcâiul. La fiecare pas, du-ți călcâiul la fund, ca și cum ai încerca să te lovești.

Nu exagera. Cheia unei bune încălziri este o intensificare *graduală* a mișcării. Asta va continua încălzirea picioarelor, în special a cvadricepșilor (partea din față a coapselor). Fă-o cel puțin o dată în timp ce înconjori terenul.

Ridică genunchiul mai sus

În final, adaugă asta procedurii de înconjurare a careului *după* ce ai făcut mișcarea de „Dă-ți un șut în fund". Când te miști înainte și înapoi (înspre și de la fileu), adu-ți genunchii mai sus și mai aproape de talie – ridică

piciorul mai sus. Imaginează-ți că-ți aduci genunchii la piept.

Dacă înconjuri o dată careul ridicându-ți astfel genunchii, ești pregătit să faci față unui ritm alert încă de la început. Dacă ai timp să continui această rutină, profită de ea.

Exerciții statice pentru flexibilitate

După ce au fost activate și încălzite principalele grupe de mușchi, e timpul să faci foarte pe scurt niște exerciții statice de stretching. Odată ce ți-ai *încălzit* mușchii, poți să faci mai bine mișcările de întindere. Un stretching mai bun îți va permite o gamă mai variată de mișcări când începi să joci, cu mai puține riscuri de accidentare.

Barza

Acest exercițiu de stretching e ușor de ținut minte. Ajungi să arăți ca o barză. Începe prin a te plasa lângă fileu pentru a te ține de el dacă trebuie să-ți menții echilibrul. Ridică-ți un picior în spate (adu-ți călcâiul înspre fund) și apucă-ți vârful piciorului cu mâna. Treptat și ușor, adu-ți piciorul cât mai aproape de fund. Nu exagera. Acest exercițiu va continua mișcarea de stretching pentru cvadricepși sau mușchii coapsei.

Fă asta timp de cincisprezece secunde pentru fiecare picior, întinzând și relaxând gradual, întinzând și relaxând.

Plecăciunea în fața împăratului

Cu picioarele ușor depărtate, apleacă-te din talie ca și cum ai face o plecăciune în fața unei personalități regale. Ține-ți genunchii ușor îndoiți și spatele relativ drept.

Întinde-ți brațele înspre pământ. Rămâi așa timp de zece secunde și apoi repetă mișcarea.

Cu cât te vei apleca mai mult, cu atât se vor simți efectele în zona posterioară a picioarelor tale (tendoanele) și la șale. *Nu te forța* nici acum, nici pentru orice altă mișcare. Și *nu te încorda* când încerci să realizezi un stretching complet. Niciodată să nu te încordezi în timpul stretchingului. Mișcările sunt graduale, line și moderate.

Ai grijă de mijlocul tău

Accidentele de șale sunt foarte frecvente, iar acest mic exercițiu este un bun leac preventiv.

Stai cu picioarele depărtate cam la 60 de centimetri. Gradual transferă-ți greutatea pe piciorul drept (fără să-ți miști picioarele). În timp ce faci asta, îndoaie-ți genunchiul drept (va veni ușor în față) pentru a te obișnui cu transferul de greutate. Ține-ți talpa stângă lipită de pământ și piciorul în poziție cât mai dreaptă.

Vei începe să simți o presiune în partea din stânga a vintrelor. Mișcă-te ușor pe partea asta și întinde-te. Stai în poziția asta timp de zece secunde.

Apoi repetă mișcarea pe celălalt picior.

Aceste serii de exerciții te vor pregăti fizic pentru ceea ce urmează. Majoritatea jucătorilor nu încep să se gândească la meci decât atunci când e în desfășurare și nici nu fac încălzirea înainte de cel de-al patrulea sau al cincilea game. Acele patru sau cinci game-uri se vor resimți.

Dă-i corpului tău șansa de a avea cel mai bun start. Fă-ți încălzirea și stretchingul pentru a avea succes. Rezultatele din prima parte a meciului vor fi mai bune, ceea ce poate schimba fundamental desfășurarea ulterioară. De asemenea, riscurile de accidentări vor scădea.

Nu durează mai mult de cinci minute, așa că fă din asta un obicei.

Şi, în final, dacă vrei să previi înţepenirea şi vrei să-ţi menţii flexibilitatea, fă câteva exerciţii statice pentru flexibilitate şi *după* meci. Sunt foarte importante, mai ales pe măsură ce înaintezi în vârstă. Nu vei mai fi atât de înţepenit a doua zi dacă faci un stretching bun imediat după joc şi înainte să te linişteşti.

În continuare: Corpul tău e încălzit. Acum, fă exerciţii de încălzire pentru lovituri.

4

Încălzire la foc automat: Dezmorțește-ți rapid mișcările de lovire a mingii

În timp ce treci prin pregătirea pentru meci și te apropii de începutul meciului, ajungi la cel mai important element înainte ca meciul să înceapă: încălzirea pentru lovituri. Majoritatea jucătorilor amatori irosesc sau minimalizează această parte a rutinei dinainte de meci pentru că nu înțeleg cât de mult poate să contribuie la victorie.

Iată o regulă fundamentală pentru mine: *A avea un plan*. Fiecare etapă a meciului ar trebui înțeleasă ca având potențialul de a te ajuta să câștigi. A avea un plan îți asigură șansele de a obține victoria. A ști ce vrei să obții în timpul încălzirii te va ajuta să reușești.

Două extreme: ambele greșite

Există două tipuri de încălzire pe care le observ la jucătorii de club: prea mult sau prea puțin. Unii jucători ies și se încălzesc timp de o lună. Speră cumva că vor deveni dintr-odată mai buni? Nu o să se întâmple în timpul încălzirii. Le e teamă să înceapă meciul? Încearcă să slăbească? Oricum ar fi, știi genul (și sper că nu ești la fel). Ies pe teren și, timp de 20 de minute, își exersează *toate* loviturile... cu ajutorul tău!

Nu-ți lăsa adversarul să te folosească pe post de automat de mingi. Când ești gata să începi, începe. Spune-i adversarului că trebuie să pleci puțin mai devreme. Spune-i că vrei să fii sigur că vei încheia meciul. Sau înțelegeți-vă dinainte cât să dureze încălzirea. Nu-l lăsa să te târască în sesiunea *lui* de antrenament. Poate să se antreneze pe timpul lui. Asta e o încălzire. În plus, a trece prin tot acest proces nu va fi prea folositor pentru jocul tău.

Totuși, majoritatea jucătorilor urăsc încălzirea. De fapt, în general, cu cât este mai slab un jucător, cu atât mai puțin timp alocă încălzirii. E ca la ora de educație fizică din liceu, ceva ce faci pentru a absolvi. Nu profită de timpul de încălzire și astfel își irosesc șansa. O fac superficial și exersează de câteva ori loviturile lor preferate, le ignoră pe cele la care nu stau prea bine și se aruncă în meci. Dacă ești neglijent, grăbit și nepăsător în acest timp valoros ce precedă meciul, cu siguranță vei fi așa și pe parcursul meciului. Jucătorul pregătit poate să profite de pe urma celui care nu-și exploatează la maximum perioada de încălzire.

Încălzirea este ultima ta șansă în a-ți pregăti terenul pentru un bun debut în meci, de a lua un avans față de adversarul tău, ceea ce poate să influențeze desfășurarea întregului meci și să te pregătească să joci la potențialul tău maxim. Fă-ți un plan pentru această etapă și urmează-l. Iată cum să faci asta.

Planul: scurt și simplu

Încălzirea nu trebuie să dureze mult, dar vrei să obții trei lucruri de la ea:

1. Să continui încălzirea fizică și mentală începută în timpul stretchingului și a etapei de planificare și vizualizare.
2. Fă ca ochii și corpul să se sincronizeze pentru a obține lovituri reușite, *ceea ce include controlul nervilor.*
3. Învață cât de mult poți despre adversarul tău.

Jucătorii care participă la turnee vin pe teren *deja* încălziți. Ce se întâmplă în fața mulțimii chiar înainte de meci este ultima picătură a antrenamentului. Ajută la calmarea emoțiilor și destinde pe toată lumea. Dar pentru tine, încălzirea pe teren reprezintă probabil *întregul* tău antrenament. Așa că nu-l irosi. De aceea „șarlatanul" care își făcuse încălzirea cu profesioniștii de la clubul său înainte de meci a avut un avantaj atât de mare. Era în formă cu patru sau cinci game-uri înainte ca „porumbelul" să se dezmeticească.

Cum să-ți dezmorțești loviturile în 7 minute și 45 de secunde

Voi vorbi despre o procedură specială de încălzire care, garantat, te va pregăti corect pentru meci, atât fizic, cât și mental. Când intri pe teren, folosește-o. Adversarul tău probabil că va fi de acord cu orice propui tu dacă ești amabil. Ai putea să alegi să folosești propriul tău set de lovituri de încălzire. E în regulă atâta vreme cât îți amintești să treci prin toate și să ai o rutină constantă pe care o urmezi în acest sens. Tiparul pe care-l stabilești se adaugă procesului de a-i transmite minții și corpului tău că azi jucați tenis.

Nouăzeci de secunde: voleu la voleu

Vrei ca ochii și mâinile tale să se sincronizeze. Nu alerga în jurul terenului începând cu loviturile cu pământul, mai ales dacă ești un jucător de categoria B sau C și mai ales dacă nu ai mai jucat de câțiva ani.

E o prostie să începi să dai lovituri care necesită cel mai mare efort de mișcare și care-ți solicită cele mai mari grupe musculare dacă n-ai jucat de o săptămână. Dacă joci constant, atunci e altceva. Atunci chiar e bine să începi cu loviturile cu pământul și apoi să treci la voleuri. Totuși, majoritatea jucătorilor nu sunt atât de norocoși.

Spune-i adversarului tău că vrei să faceți schimb de mingi lejere la voleu, ambii rămânând în careul de serviciu, la un metru și jumătate-doi metri de fileu. E doar un mic test de trezire a funcției motrice ochi-mână.

Crede-mă, funcționează. Te ajută să stai cu ochii pe minge și să lovești mingea cu racheta, fără să depui prea mult efort și oferindu-ți cea mai bună posibilitate pentru un bun contact. Adversarul tău o să se strâmbe când o să începi. Ignoră-i expresia. Nu are niciun plan și se mișcă doar în virtutea inerției. Abordarea asta îți e de mare ajutor în a-ți impune un ritm bun (și, din păcate, și adversarului).

Lovește mingea înainte și înapoi pentru rever și forehand. Stai pe vârful picioarelor. Pur și simplu, stabilește un bun contact. Vei reuși să stai cu ochii pe minge, astfel încât centrul de percuție al rachetei tale să poată fi atins.

Patru minute: servește corect loviturile cu pământul

Primul lucru pe care trebuie să ți-l amintești: încearcă să trimiți lung primele lovituri cu pământul, chiar aproape de linia de serviciu. De fapt, e minunat dacă mingea e servită un pic mai lung. Scopul tău e să atingi interiorul

liniei de serviciu. Încearcă să serveşti primele şase sau şapte lovituri cu multă adâncime. Nu da lovituri scurte. Fii atent la ce faci. Dacă mingea cade în sau lângă careul de egalitate, corecteaz-o şi ţinteşte linia de serviciu.

De ce? Din pricina emoţiilor, ai tendinţa să loveşti scurt. Servind în adâncime, loviturile tale devin mai lungi. Vei reuşi să stabileşti un tipar al loviturilor trimise în zona liniei de fund a terenului*, ceea ce reprezintă cel mai important obicei pe care-l poţi deprinde. În meciul tău, e mai bine să loveşti lung una din cinci lovituri decât să loveşti scurt patru din cinci. Aşa că începe să loveşti lung de la început.

Ţine minte, nu trebuie să încerci să-ţi impresionezi adversarul cu forţa ta în acele lovituri cu pământul. Începe lejer şi relaxat. Accelerează gradual ritmul până să prinzi viteză (ceea ce nu se va întâmpla până în game-ul patru sau cinci). E foarte important să stabileşti de la început un ritm confortabil şi eficient. Jucătorilor de club le place să-şi înceapă încălzirea în forţă. *Evită asta.* Porneşte uşor. Lasă-ţi corpul să prindă viteză într-un ritm confortabil.

Nu trişa

În timpul celor mai multe reprize de încălzire, jucătorul obişnuit se va fofila să-şi exerseze partea mai slabă a loviturilor cu pământul (reverul) cam 70 la sută din timp. Am văzut jucători care, la încălzire, pur şi simplu au prins mingea în loc să încerce să o lovească cu reverul. Le plac la nebunie loviturile confortabile pentru ei şi le evită pe cele care nu sunt aşa. Dacă numeri dăţile în care chiar eviţi să loveşti cu reverul, vei rămâne surprins.

De fapt, ar trebui să faci exact invers: atunci când se poate, nu-ţi mai exersa punctele forte. Loveşte cu reverul

---

* În original, *back court.* (n.t.)

de câte ori poți. Insistă pe partea aceea. Obișnuiește-te cu ea. Crede-mă, dacă adversarul tău e deștept, va trebui s-o folosești din plin în timpul meciului. Așa că nu o ignora. Acordă-i măcar același timp de exersare. Va merita și pe termen scurt, și pe termen lung.

Unul dintre motivele pentru care observi o mare diferență între punctele slabe și cele tari la un jucător, pe măsură ce trec anii, e următorul: urmăresc în mod constant să lovească pe partea care le place și să evite partea care nu le place. E un lanț al slăbiciunilor. De-a lungul lunilor și al anilor, un jucător își cam lasă baltă partea slabă. Lipsa de atenție echivalează cu lipsa de eficiență.

Într-un meci, poate are logică să eviți partea slabă. Dar în timpul încălzirii, oferă-i ceva mai multă atenție. Printre altele, îți va crește încrederea în tine. Te vei obișnui cu acest gen de lovituri. Iar încălzirea e o ocazie constantă, nu o pedeapsă, de a-ți exersa partea mai slabă.

Treizeci de secunde: smeciuri

Smeciurile sunt ignorate în timpul încălzirii, mai ales de către jucătorii de categorie B și C. Iată de ce. Probabil că este tipul de lovitură care-ți iese cel mai rău și pe care o deteși cel mai mult. Nimeni nu vrea să se facă de râs în fața adversarului. Nimeni nu vrea să se facă de râs față de sine. Iar acel smeci te poate face de râs rău. Un smeci e cel mai greu de lovit la timp, mai ales după ce abia ai început. Așa că mulți jucători pur și simplu nu vor să se complice. Și atunci ce fac? Așteaptă până *merită* să lovească primul lor smeci. Nu e un lucru inteligent. Se gândesc că pot pur și simplu să evite asta. Nu o face.

Încălzirea pentru smeciuri te ajută în două feluri. Evident, te ajută să-ți îmbunătățești smeciurile. Dar te ajută și la îmbunătățirea serviciului tău. Vei trece prin toate lucrurile pe care trebuie să le faci în timpul

serviciului tău: să te uiți în sus, să-ți sincronizezi mișcările, să-ți transferi greutatea. Îți oferă încă puțin timp pentru a te pregăti să-ți accelerezi viteza de joc. Obiectivul tău este modest. Pur și simplu nu pierde din ochi schimbul de mingi. Nu te îngrijora de forța loviturii. Nu te obosi să cauți unghiuri grozave. Pur și simplu lovește relaxat cu efect și nu te da în spectacol.

Cincisprezece secunde: aruncarea

În funcție de cum arunci mingea, așa va fi și serviciul tău. Când a fost ultima oară când chiar ți-ai exersat aruncarea? Înainte de serviciul tău, exersează-ți aruncarea de patru sau de cinci ori. Pur și simplu concentrează-te s-o faci cum trebuie și să trimiți mingea unde vrei. Arunc-o în sus. Apoi lovește-o fără să-ți miști picioarele. E o modalitate foarte bună de a-ți îmbunătăți serviciul depunând foarte puțin efort. (Și, în timpul meciului, dacă începi să ai probleme la serviciu, ia-o mai ușor și fă vreo două aruncări de probă. Mi-am dat seama că te ajută să te aduni. Dacă arunci dezlânat, e imposibil să ai un serviciu solid.)

În final, în această etapă atât de mult neglijată, dar crucială pentru joc, nu te teme să-ți întrerupi mișcarea pentru serviciu dacă aruncarea nu ți-a ieșit. Prinde-o! Arunc-o din nou! Jucătorii de club ar fi în stare să urmărească o aruncare proastă până la vestiare pentru a o recupera.

Un minut: serviciul

Vreau să dai patru servicii în *ambele* careuri, atât în lungime, cât si în centru. Majoritatea jucătorilor de

club au tendința să lovească doar în careul de serviciu, pe diagonală*. Vreau ca tu să lovești în ambele careuri din următorul motiv. Încălzirea pentru serviciu are ca scop principal deprinderea unei mișcări confortabile pentru începutul meciului, pentru a nu face inutil o dublă greșeală.

Imprimă primelor tale servicii o mișcare ușoară, relaxată. Nu-ți ține încheietura mâinii încordată – las-o aproape moale. Lovește primele trei sau patru servicii cu o mișcare domoală. Țintește linia de serviciu sau *dincolo*. Apoi crește gradual ritmul.

Vrei să obții cât mai multe din acel prim game când ești la serviciu. Vrei să te simți confortabil lovind și nu-ți dorești să servești în careul de avantaj** prima oară în timpul meciului, așa că fă-o în timpul încălzirii.

Treizeci de secunde: returul de serviciu

Când adversarul tău servește în timpul încălzirii, nu prinde mingea, ci *returnează-o*. Exersează pe lovitura lui de serviciu cu un bun retur de serviciu. Cred că asta poate fi una dintre cele mai importante arme ale tale și este atât de rar exploatată. *Exersează-o*. Și exersează-o în timpul încălzirii. Dă câteva returi de serviciu centrate, ritmice și legate. Ține minte, este pasa pe care o vei lovi prima (mai ales dacă ții cont de următorul meu sfat). Momentul potrivit pentru a începe este în timpul încălzirii.

Aceasta este încălzirea la foc automat, de 7 minute și 45 de secunde, de tipul „rapid-și-iute-o-să-dea-rezultate". Da, ar putea să dureze vreo două minute în plus dacă adversarul tău vrea să exerseze câteva smeciuri sau altceva. Dar cel puțin vei fi gata să-i dai drumul cu jocul *tău*. Fă-o și vei fi bun (sau măcar bunicel).

---

* În original, *deuce court*. (n.r.)

** În original, *ad court*. (n.r.)

Cunoaște-ți adversarul: ghidul rapid

Un alt obiectiv pentru ultima etapă a pregătirii de dinainte de meci este să vezi dacă adversarul tău îți arată ceva legat de stilul său de joc pe care l-ai putea folosi împotriva sa. E important dacă e vorba de cineva cu care nu ai mai jucat până atunci. Iată cum să faci asta.

Lovește mingea în centrul careului. În ce direcție se îndreaptă? Evită reverul? Dacă nu ați mai avut nicio altă confruntare până atunci, ți-a spus ceva despre el; anume, că îi place mai mult un gen de lovitură decât altul.

Când se află la fileu pentru un voleu, surprinde-l cu o minge înaltă. O scoate ușor? Jocul său de picioare e rapid sau neîndemânatic?

De asemenea, când este la fileu, lovește o minge joasă, la picioarele lui. Se lasă pe genunchi sau doar își lasă racheta în jos (voleul omului leneș)?

În timpul schimbului de mingi, fii atent la mișcarea lui și la modul în care lovește mingea în timp ce se mișcă. Lovește excelent pe o parte și neconsecvent pe cealaltă? Dă mai mult un anumit tip de lovitură? – tăiată, cu efect de jos în sus* sau fără efect? Lovește lung, amplu sau scurt și compact? Ține minte următoarea Regulă de Aur a lui Gilbert: *Cele mai reușite lovituri în timpul încălzirii pot fi cele mai urâte rateuri când joci sub presiune.* Nu fi niciodată *prea* impresionat de ceea ce vezi la încălzire. Dar ține minte orice mică problemă sau scăpare la loviturile și mișcarea sa pe care să le exploatezi mai târziu în meci.

---

* În original, topspin. (n.t.)

5

Patru lucruri care îți tocesc nervii: Controlul emoțiilor dinainte de meci

În final, vom vorbi despre emoția de la începutul unui meci. Știi ce înseamnă emoția, nu? Înseamnă că ți-e frică, ți-e teamă de ceva. Știi ce este frica? E un mecanism de apărare. E modalitatea prin care corpul tău se înarmează pentru a face față problemelor. Când mintea sau corpul tău percep pericolul, frica este modul natural de a te pregăti să îi faci față – reacția „de fugă sau de luptă". Corpul începe să pompeze adrenalină. Simțurile ți se ascut. Întregul organism e pus în funcțiune! Numai că uneori nu se întâmplă așa.

E firesc să ai emoții înaintea unui meci important, fie că motivul e reprezentat de un anumit jucător pe care chiar vrei să-l învingi sau de miza unui turneu în care te-ai înscris. În astfel de situații, dacă *nu* ai emoții, vei pierde. Jucătorii valoroși sunt ajutați de emoție pentru că

știu să se folosească de partea bună și o țin sub control pe cea rea. Ei știu că energia dată de emoție poate să te ajute, motivându-te să te străduiești și mai tare, să te concentrezi mai profund și să faci mai mult. Asta e partea bună. Partea rea poate însă să-ți dăuneze.

Răul provocat e imens. Emoțiile necontrolate îți înmoaie picioarele și simți că nu te mai poți mișca. Emoția te face să nu mai poți lovi cu vână. Te paralizează. Ai auzit vreodată de „Cotul tenismenului"? Emoții. Și se întâmplă la toate nivelurile în tenis. Poate cel mai mult în rândul profesioniștilor, din cauza mizelor implicate.

Emoțiile te pot face să nu mai gândești pe teren și să încerci lovituri prostești. Un jucător emoționat își va da pumni în cap după, spunându-și *„De ce am dat acea lovitură scurtă dinafara liniei de serviciu?"* Emoțiile, iată de ce. Emoțiile *chiar* te pot face să nu mai gândești. Ce era înainte ușor, nu mai e dintr-odată chiar atât de ușor.

Cazul lui Miloslav Mecir a fost probabil cel mai rău pe care l-am văzut. A pățit-o grav din cauza emoțiilor. În timpul unui meci de World Team Cup, era la serviciu cu Connors, 5-3 în al treilea set, minge de meci și titlul de campion al Cehoslovaciei. Tot ce trebuia să facă era *să-i reușească serviciul*. Emoțiile l-au doborât. A început să facă duble greșeli. Înspre finalul game-ului în care se afla la serviciu, făcuse deja patru duble greșeli! La următorul său game în care a fost la serviciu (la 5 egal), a început din nou să facă greșeli. Greșea atât de rău, încât, la al doilea serviciu, servea cu racheta de jos doar ca să nimerească. Nu avea nicio altă șansă să o trimită în careu. Era dureros să te uiți pentru că îți părea rău pentru el. Era un jucător grozav, dar emoțiile l-au copleșit și a pierdut meciul pentru că nu a reușit să și le controleze.

Am pățit-o și eu din cauza emoțiilor. Am jucat în Cupa Davis pentru Statele Unite în '86, când am pierdut cu 2-3 în fața Australiei. Și eu am pierdut în ambele meciuri. A fost un sentiment groaznic. Am fost deprimat și mi-era rușine. Simțeam că mi-am dezamăgit țara, iar emoțiile au

avut un cuvânt mare de spus. Îmi doriseм atât de mult să câștig pentru SUA, încât eram încordat, emoționat, agitat, voiam să-mi câștig punctele prea repede. Emoțiile te aduc în această stare.

Aceea a fost cea mai rea experiență a mea în tenis, pentru că această înfrângere m-a bântuit în următorii trei ani. E o perioadă lungă să aștepți să te răscumperi. Când în sfârșit am fost chemat să particip din nou, învățasem mult. Am câștigat pentru că eram stăpânit de dorința acută de a-mi dovedi că reușesc mult mai bine să-mi controlez emoțiile. Să-ți spun cum procedez.

În timpul încălzirii, vei începe imediat să resimți emoțiile. Nu-ți mai simți picioarele. Ți se taie răsuflarea. Mișcările îți sunt rigide. Și așa îți sunt și loviturile. Fac patru lucruri simple și mecanice pentru a mă detensiona înaintea unui meci.

Metoda lui Gilbert de a-ți controla emoțiile

1. Respiră ca și cum ai suferi de astm

Când ai emoții, felul în care respiri se schimbă. E primul lucru pe care ar trebui să-l verifici. Respirația spune multe despre cât de agitat ești. Și, mai important, respirația te ajută să-ți ții în frâu agitația. Când ai emoții, respiri greu, insuficient, într-un ritm accelerat. Și chiar așa te și simți. Când ai emoții, totul pare instabil, grăbit și destabilizat.

Când se întâmplă asta, controlează-ți respirația. Inspiră domol, ritmic, adânc. Poți să începi chiar înainte de a intra pe teren. Înaintea unui meci care mă ține în corzi, mă asigur că respir corect – adânc, domol, ritmic. Parcă aș avea astm, dar mă ajută să-mi temperez emoțiile.

2. Joc de picioare alert

Să-ți spun ceva despre jocul de picioare. E cea mai importantă parte a unui meci. Înseamnă totul. Iar emoțiile îl pot distruge. Un bun joc de picioare te aduce în poziția potrivită la timp. Dacă ești acolo la timp, ai opțiuni. Dacă ai opțiuni, ai o mai bună șansă să câștigi punctul. Poți să dai o minge tăiată. Poți să imprimi mingii un efect de jos în sus. Poți să lovești mai devreme. Dar, în principiu, poți să o lovești drept. Opțiuni. Cu cât ai mai multe opțiuni, cu atât riști mai puțin să fii prins pe picior greșit și e mai probabil să controlezi punctul. Asta e ceea ce un bun joc de picioare poate face *pentru* tine. Iată și ce poate face un joc de picioare defectuos *împotriva* ta.

Dacă ai un joc de picioare defectuos și ajungi târziu la minge sau dacă aștepți ca mingea să vină la tine (sau nu te afli în cea mai bună poziție pentru a lovi mingea cum ți-ai dori), ai mai puține opțiuni. Mingea e cea care te joacă pe tine. Dacă e aproape de corp, tot ce poți să faci e să o respingi. Jocul de picioare defectuos îți afectează sincronizarea, balansul, puterea și consistența jocului.

Tensiunea de dinainte de meci poate să-ți distrugă total jocul de picioare. Emoțiile fac ca picioarele tale să rămână lipite de teren de parcă ai avea adeziv pe talpa pantofilor. Emoțiile te înțepenesc. Îți simți picioarele grele. Pașii scurți, rapizi, ușori devin pași săltați, înceți, mari. Și asta se resimte în tot corpul. Dai lovituri proaste. Sincronizarea e greșită. Contactul e prost. Iar încrederea îți piere pentru că simți „că ești într-una din zilele alea când nu îți iese". Joc de picioare defectuos.

Cum să faci să ai un joc bun de picioare? Simplu. Mizează pe „degete". Dacă stai pe degete (mingile picioarelor), *trebuie* să faci pași ușori, rapizi, scurți. Călcâiele sunt pentru consolidarea poziției, pentru preluarea greutății, pentru menținerea echilibrului. Dacă stai pe călcâie, vezi cum trec mingile pe lângă tine. Iar emoțiile te aduc mai rapid decât orice pe călcâie. Așa

că, atunci când vine vorba despre un joc bun de picioare, gândește ca un balerin profesionist – ridică-te pe vârfuri.

Îmi spun în mod conștient să-mi mișc picioarele. E un ordin pe care mi-l dau când sunt emoționat. „Saltă-te. Ridică-te pe vârfurile picioarelor, Brad. Nu te lăsa greu pe picioare. Saltă-te!" Îmi tot spun să mă salt, să nu mă las greu, să continui să mă mișc. Mă ajută să obțin un bun joc de picioare și să scap de emoții. Vreau picioare ușoare, nu grele.

Mișcarea atenuează emoțiile. Lipsa mișcării le accentuează. Ați auzit oameni spunând „*A înghețat* din cauza emoțiilor". Nu se referă la temperatura corpului lor. Se referă la mișcare – sau la absența ei.

Vei observa în propriul tău joc, că, atunci când te simți bine, când ești încrezător și ești în avantaj, te miști natural și ușor. Dar cel mai important e că *te miști*. La fel se întâmplă și cu profesioniștii. Când sunt relaxați, nu stau pur și simplu pe călcâie. Sunt aplecați în față și se saltă, mișcându-se.

Jucătorul care stă încordat, temător și greoi din cauza tensiunii (sau poate pentru că e extenuat) se mișcă stângaci pe teren. Și poți să te lupți cu starea de paralizie pe care o simți când ai emoții, amintindu-ți (ordonându-ți) să te salți pe degete și să nu te lași greu pe picioare.

Amintește-ți acest lucru nu numai în timpul încălzirii, ci și în momentele de presiune ale meciului. Uită-te la Courier înainte de a obține un punct important. Uită-te la el cum trece de pe un picior pe altul, cu genunchii îndoiți, săltându-se pe degete. E emoționat? Ba bine că nu. Dar știe cum să facă față. Cei buni nu *stau* niciodată pur și simplu. Se luptă cu emoțiile și rămân degajați mișcându-se. Și asta ar trebui să faci și tu. Vorbește cu tine. Spune-ți: „Degete, nu călcâie".

Mai există un avantaj în asta. Este un bun limbaj al corpului. Îi spune adversarului tău că ești degajat (chiar dacă nu ești). Îi spune că nu ești obosit (chiar dacă ești). Îi spune că ești încrezător și optimist (chiar dacă nu ești).

Pe lângă beneficiile aduse propriului tău joc, acționează și asupra minții adversarului. Mai ales când meciul e într-un stadiu avansat. Ești într-o confruntare care a ținut trei seturi. Adversarul tău caută un semn de oboseală, emoție sau resemnare la tine. Se uită dincolo de fileu și vede exact opusul. Stai ridicat (pe vârfuri)! Ești plin de energie (sau cel puțin așa pare)! Treci ușor de pe un picior pe altul. Limbajul tău corporal îi transmite că ești pregătit și dornic să te lupți până la final. Crede-mă, chiar are un efect, și nu numai la începutul meciului, ci pe parcursul lui.

3. Citește eticheta

În timpul primei părți a încălzirii, când sunt agitat și încerc să mă calmez, mai e un mic truc pe care-l folosesc pentru a-mi potoli nervii. Citesc ce scrie pe minge. Încerc să văd dacă scrie „Wilson" sau „Penn" sau „Slazenger" în timp ce mingea se apropie de mine. O să vezi că a încerca să descifrezi scrisul nu numai că te ajută să rămâi cu ochii pe traiectoria mingii, dar te face să-ți iei gândul de la emoții și să te concentrezi pe altceva. La început, probabil că nu o să vezi nimic. Privirea ți se va îmbunătăți și vei începe să vezi ceva blurat. E bine și așa. Ce contează e să-ți iei gândul de la problemă, distrăgându-ți atenția. Nu te mai gândești că ai emoții. Te gândești la ce scrie pe etichetă.

4. Fredonează un cântec

Sună cam ciudat. Îmi distrag atenția de la emoții fredonând în șoaptă în timpul încălzirii. Îmi trece prin minte un cântec al lui Tom Petty și îmi cânt în surdină versurile. Pur și simplu încerc să fac asta, așa încât să

încep jocul calm și relaxat. Și, poate nu-ți vine să crezi, dar acest mic truc funcționează cu mine. Așa că, atunci când ieși pe teren și simți încordarea de dinainte de meci, adu-ți aminte de cele patru lucruri pe care le fac pentru a-mi calma emoțiile:

1. Respiră ca și cum ai suferi de astm;
2. Menține un joc de picioare alert;
3. Citește eticheta;
4. Fredonează un cântec.

Poate te gândești că e incredibil că pot să mai lovesc mingea având atâtea pe cap – respiratul, balansul, cititul și cântatul. Le folosesc selectiv. În mare, mă studiez să văd cum mă mișc și dacă emoțiile sunt o problemă în ziua respectivă. Dacă e nevoie ca în timpul încălzirii să lucrez la calmarea emoțiilor, bifez elementele de pe listă, începând cu respirația și cu jocul de picioare. Vreau să ajung să le controlez cât mai repede, până să mă coste puncte.

Nu te poți gândi la două lucruri în același timp

Evident, emoțiile îți reduc din eficiență *pe parcursul* unui meci, la fel ca înainte de începerea lui. Când simt presiune în timpul jocului, mai e ceva ce fac conștient pentru a reduce din tensiune.

Știu că emoțiile se accentuează când mă gândesc la ele, când încep să-mi fac griji legate de consecințe. Diminuez această tendință concentrându-mă cu adevărat pe *planul meu de joc* în momentele tensionate ale meciului: Ce încerc să obțin de la acest serviciu? Ce avantaj încerc să obțin din lovitura adversarului meu? Rămân concentrat pe planul meu de joc. Îmi distrag atenția de la emoții și o direcționez către următorul punct (acolo unde oricum ar

trebui să fie direcționată!). Gândindu-mă la asta, nu mă mai gândesc la emoții.

Cum își controlează Connors emoțiile

Mai există o abordare a controlului emoțiilor pe care o poți lua în calcul, dar, din câte știu, nu a funcționat decât la un jucător: Jimmy Connors. El are o atitudine specială când vine vorba despre emoții. Perspectiva lui e următoarea: presiunea reprezintă, de obicei, o șansă. Cu cât mai multă presiune, cu atât mai multe șanse. Și el iubește șansele.

S-a gândit: câte șanse mi se pot ivi jucând în finala Micilor orașe din Est, a Pasionaților de gogoși de la Fred și Millie sau în Turneul Reparatorilor de Radiatoare*? Nu prea multe. Nici faimă, nici câștiguri, nici laude. Cât de multă presiune? Nu prea multă. Pe de altă parte, câte șanse mi se ivesc jucând finala US Open? Uriașe. Acolo se formează cariere. Acolo se nasc legende. Câtă presiune? Uriașă.

Jimmy pur și simplu își dă seama de șansă. Nu se axează pe presiune. Știe că, în cele mai presante situații, poate să aibă cele mai mari succese din cariera lui. Și asta chiar îl impulsionează când miza e mare. Minge de meci la un șlem? Nici nu se poate să se simtă mai bine. Pur și simplu e în firea lui. Pentru noi, ceilalți, nu e atât de firesc. Încearcă soluția mea de calmare a emoțiilor. Funcționează.

---

* În original – cu referire la competiții fără o mare miză: *East Podunk/Fred and Millie's Donut Shop and Radiator Repair Tennis Tournament*. (n.r.)

Acum ești gata să începi. Ești gata să fii în avantaj față de adversarul tău *imediat* ce meciul începe. Ești gata să ai un start în care să domini; poți să ajungi la un break, cu un ritm bun, o bună concentrare, cu atenția centrată pe planul tău de joc și cu încredere. *Acum*, să înceapă meciul.

În continuare: Începe meciul inteligent.

6

Începe inteligent: Ia avans încă de la început

Pregătirea mentală, Echipamentul necesar, Stretching pentru succes, Câștigă teren încă de la încălzire – tot ce ai citit până acum în capitolele precedente îți oferă baza pentru a avea cel mai bun început de meci, unul care să te ducă mai departe *în cadrul* competiției. Vei începe jocul puternic, pregătit fizic și mental să faci breșe în joc și să impui un ritm care să-ți ofere suficient avans pentru a câștiga primul set. *Îți dai ție însuți un avânt pozitiv.*

Știu că, dacă reușesc un început bun în meci, îmi cresc șansele să câștig primul set. Hai să-ți arăt de ce, din punct de vedere statistic, acest lucru este atât de important pentru mine și cum îți poate crea un avantaj real.

Conform ATP (Asociația Tenismenilor Profesioniști), un jucător din Top 20 care câștigă primul set va reuși, în 89,6% din cazuri, să câștige și meciul! La US Openurile unde Jimmy Connors a câștigat primul set, a câștigat și

meciul în 88 din 90 de cazuri! În aceste condiții, a câștiga primul set are o importanță semnificativă. Și când încep în forță *din start*, îmi cresc semnificativ șansele de a câștiga primul set. De aceea sunt atât de atent cu pregătirea pentru începutul meciului. De aceea și tu ar trebui să faci la fel.

Începe în forță

Următorul pas este trecerea de la pregătirea de dinainte de meci la miezul competiției. Cred că primele două game-uri fac parte din aceeași tranziție. Folosesc această perioadă pentru a câștiga un avantaj care poate fi trecut cu vederea de celălalt jucător. Caut acele momente ale jocului când probabil adversarul meu e neatent sau nu înțelege, și profit de dinamica situației.

În tenisul de top, astfel de situații nu au loc prea des, dar, pe măsură ce cobori pe scara valorică, se ratează din ce în ce mai multe șanse. Diferența dintre un jucător de Top 10 și unul care încearcă să ajungă în Top 25 nu e dată de lovituri. E vorba de a gândi inteligent jocul, de partea mentală. Am aflat acest lucru în propria mea călătorie de la hățișurile tenisului la Top 10. Același lucru e valabil și pentru jucătorii amatori. Multe șanse sunt pierdute pentru că jocul mental al unui tenisman este slab.

Perioada „de tranziție" oferă șanse. Câteva elemente diferite apar doar o dată și pot fi un avantaj sau un dezavantaj, în funcție de cum le abordezi. E foarte posibil ca adversarul tău nici să nu-și dea seama de ele. Și, dacă își dă seama, nu e sigur cum să le întoarcă în avantajul său.

Înainte să te lași prins în vâltoarea bătăliei, ai această perioadă intermediară când e util să știi ce să faci pentru a obține un avantaj.

Cum să ai cel mai bun start posibil

1. Nu servi niciodată primul;
2. Începe-ți meciul ca Ivan Lendl;
3. Joacă primele două game-uri corect;
4. Nu irosi prima pauză.

1. Nu servi niciodată primul

Iată un pariu pe care-l poți câștiga în 90 la sută din cazuri cu prietenii tăi din tenis: „Ce alegeri are jucătorul care câștigă tragerea la sorți?" De cele mai multe ori, vor spune că răspunsul e să aleagă să servească/să primească mingea sau să-și aleagă jumătatea de teren pe care să înceapă meciul. Greșit! E o singură opțiune. Aceea de a-l lăsa pe celălalt jucător să înceapă. Este important să știi toate acestea și cum să te folosești de asta. Așa cum vei vedea în cele ce urmează.

Celor mai mulți jucători de club sau pe terenurile publice le place să câștige tragerea la sorți, pentru a alege să servească primii. Eu cred că ar trebui aproape întotdeauna să alegi să stai la *primire* pe primul serviciu. Dar, pentru majoritatea jucătorilor, e important să servească primii. Când adversarul rotește racheta și te anunță că alegerea ta de „sus" sau „jos" nu e bună, te-ai gândit vreodată că poate te-a „aranjat" ca să servească el primul? E în regulă. Lasă-l. Nu te certa cu un jucător care vrea să servească primul. De fapt, poți să-l ajuți în acest sens, alegând să stai la *primire* atunci când câștigi tragerea la sorți.

Deși adversarul tău crede că obține un avantaj servind primul, în majoritatea cazurilor, nu e așa. De fapt, se aleg cu un dezavantaj. La nivelul profesionist în tenisul masculin, e în general mai bine să servești primul într-un meci. Cu câteva excepții, nu așa stau lucrurile și în tenisul pentru amatori. Iată de ce.

Şase motive pentru care nu ar trebui să serveşti primul

1. Primul serviciu nu e atât de problematic

Ai auzit expresia „Cine serveşte primul câştigă!"? Câteodată, aproape că se aplică şi la nivelul de tenis de club. Cât de periculoa e serviciul adversarului tău? Sau al tău? Aşa-zisul avantaj pe care-l ai dacă serveşti poate că e valabil în tenisul profesionist, dar nu e aşa la celelalte niveluri. (Dacă se întâmplă să serveşti bine, felicitări, dar eşti o excepţie.) Dă-ţi seama singur. Ţine o evidenţă a punctelor câştigate pe serviciul tău în câteva meciuri. Iată câteva dintre scorurile medii obţinute de jucători profesionişti la punctele câştigate pe serviciul propriu: Edberg, 85,2; Stich, 87,2; Courier, 84,5; Agassi, 80,2; Becker, 84,4; eu, 77,9 (sursa: statisticile ATP pe anul 1991). Tu unde te încadrezi?

2. Serva e mai slabă la început

Bine, foarte probabil, serva tipică a jucătorului de club nu e o armă foarte importantă, chiar şi în cele mai bune circumstanţe. E şi mai puţin ameninţătoare când un jucător nu şi-a făcut încălzirea, nu e cu mintea la meci, nu e relaxat, nu-şi stăpâneşte prea bine serva, exact condiţiile în care se află adversarul tău când serveşte primul. E uimitor când cineva câştigă vreodată pe primul serviciu de la începutul meciului.

La nivelul profesionist, serva este abordată cu mare atenţie. Vei vedea în timpul încălzirii chiar înainte de meci că jucătorii se concentrează cel mai mult pe serviciu. În majoritatea cazurilor, trebuie să le iasă, şi să le iasă bine pentru a câştiga, aşa că se *asigură* că e exersată suficient înainte de începerea meciului. Chiar şi aşa, un profesionist nu serveşte, la începutul meciului, la

cel mai înalt nivel de care e capabil și, evident, nici tu sau adversarul tău. Un serviciu mediocru care nu poate acoperi toate lipsurile inițiale devine inutil, ba chiar un dezavantaj.

3. Ai mai mult timp de încălzire

Serva necesită o mișcare complexă. E acea singură lovitură pe care nu o poți executa punând pur și simplu racheta în fața ta ca să trimiți mingea înapoi peste fileu.

Dar un lucru e sigur. Serva e mai ușoară dacă ești încălzit. Lăsându-ți adversarul să servească primul (într-o stare de relativă „neîncălzire"), ai *tu* timp suplimentar să te detensionezi, să te obișnuiești cu meciul, să lovești mai multe mingi și *să te pregătești să servești la potențialul tău*. Furi doar un pic din timpul real de joc pentru a te acomoda. Acesta o să fie un avantaj când te apropii de linie pentru a servi în cel de-al doilea game al meciului.

4. Efectul psihologic

Gândește-te cum ai reacționa dacă adversarul tău te-ar lăsa pe tine să servești primul. Ce-ți trece prin minte? „Hei, nu crezi că pot servi? O să-ți arăt de ce sunt în stare!" Asta sau ceva de genul ăsta reprezintă o reacție naturală. E, de asemenea, și o reacție stupidă.

A încerca să servești mai în forță e o mare greșeală. E rețeta greșelii. De aceea e bine să-i dai adversarului tău șansa să se revolte, lăsându-l pe el să servească primul.

5. A pierde primul game nu înseamnă a pierde

Unul dintre momentele când e cel mai ușor să câștigi pe serviciul adversarului e când acesta servește prima

oară. Mai ales dacă e primul *game* al meciului. Totuși, dacă el își câștigă punctul, tu nu ai *pierdut* nimic. Pur și simplu, a făcut ce trebuia să facă; adică să câștige pe propriul serviciu.

Tehnic vorbind, meciul e „la serviciu", chiar dacă tu nu ai servit nicio minge. Din punct de vedere tactic, dacă adversarul tău câștigă game-ul la acel prim serviciu, nu s-a produs nicio pagubă.

6. A CÂȘTIGA DEVREME PE SERVICIUL ADVERSARULUI POATE SĂ FIE FOARTE IMPORTANT

Întreaga mea abordare a câștigului se bazează pe a profita de micile șanse care mi se ivesc pe parcurs – a le obține, a le păstra și a căuta cât mai multe. Fiecare în parte poate să nu pară foarte importantă, dar, luate ca întreg, îți oferă o șansă considerabil mai mare să câștigi. De aceea acest prim game al meciului poate fi important.

Majoritatea jucătorilor încep meciul cu sentimentul general că, dacă pierd pe serviciul lor, nu e mare tragedie. Așa priveam și eu lucrurile când jucam tenis la colegiu. „Am o grămadă de timp să recuperez." Poate. Poate că nu. Ce știi sigur e că, dacă obții un punct pe serviciul adversarului, ai câștigat un avantaj real.

Unul dintre scopurile concentrării înainte de meci, ale stretchingului, ale încălzirii planificate și ale alegerii de a sta la primire la început este acela de a obține acest avantaj. Dacă reușești (și ar trebui să poți în 25-35 la sută din cazuri), îți vei fi oferit o șansă mai bună de a câștiga meciul *chiar înainte de a servi*.

Acum ești pregătit pentru ce urmează. Poate că ai un break asigurat. Poate că l-ai forțat pe adversarul tău să devină ofensiv prea curând (încercând imediat să-și recupereze punctul pierdut). Asta ar putea să te ajute să câștigi pe primul tău serviciu în timp ce adversarul încearcă lovituri forțate și comite erori. Dacă ești norocos, ar putea chiar să forțeze și mai mult pe al doilea game în

care se află la serviciu și să-ți ușureze drumul să câștigi *a doua oară* pe serviciul său. Acesta este scenariul ideal. Și chiar se materializează.

Gândește-te spre ce te îndrepți: la 3-0 la game-uri, cu două breakuri! E un avantaj enorm și te pune în situația în care oricine ar paria pe meci ar miza pe tine. *Ar trebui* să câștigi meciul. S-ar putea să nu reușești, dar șansele chiar sunt în favoarea ta. Un jucător care are un avantaj de două game-uri în primul set ar trebui să-l câștige. Un jucător care câștigă primul set este favoritul pentru câștigarea celui de-al doilea set. Și, dacă nu joci în cinci seturi, asta e tot ce ai nevoie.

Acesta e scopul tău. Te gândești: „Ăsta nu e un scop. E o iluzie". Nu chiar. Bineînțeles că nu e un simplu scop, dar e ceea ce încerci să îndeplinești. Vrei să pecetluiești soarta meciului rapid. Vrei să-l prinzi la înghesuială pe adversarul tău cât mai repede posibil. Să-l hăituiești. Un bun jucător într-una din zilele lui bune ar putea să-ți scape. Majoritatea însă nu va reuși dacă o să continui să profiți de șanse și să eviți tentația lenevirii mentale în ceea ce privește atenția la „jocul din afară". În loc să pornești jocul cu ideea că o să reușești cumva să-ți intri în ritm, începe cu scopul de a-l *scoate* pe adversar din ritm.

Folosesc strategia de a-mi lăsa adversarul să servească primul cam în cincisprezece la sută din cazuri în propriile mele meciuri. Motivul pentru care nu o fac mai des e evident. Profesioniștii își fac încălzirea temeinic. Iar profesioniștii chiar își folosesc serviciul ca o armă în favoarea lor (de obicei). Totuși, există excepții, chiar și la nivelurile superioare ale competiției. Nu mi-am făcut niciodată probleme să-i las pe Michael Chang sau Jimmy Connors să servească primii. (Vei constata că Chang și Connors rar aleg să servească primii când au această posibilitate, din motivele pe care tocmai le-am evidențiat.) De asemenea, i-am lăsat pe McEnroe și Lendl să servească primii, ocazional, doar pentru a-i lua prin surprindere chiar la început de meci.

Cum ar fi să-l lași pe cineva cum e Boris Becker (cu serva sa uriașă) să servească primul? Avantajul potențial pe care-l câștig atunci când folosesc strategia asta e similar cu al tău. Oricât de puternică îi este serva, nu e la cel mai bun nivel în primele game-uri. Și, ocazional, serva lui Becker cam scârțâie la începutul unui meci, așa că alegerea mea se poate dovedi eficientă împotriva lui.

O altă opțiune la care apelez (numai că rar) atunci când ies câștigător la tragerea la sorți este să-l las pe adversarul meu să aleagă. E o mică strategie psihologică pe care o pun în aplicare când situația la începutul unui meci e încă tensionată. Renunțând la posibilitatea de a alege dacă să fiu la servire sau la primire, aș putea să fac astfel încât siguranța de sine să i se clatine. Practic, ce spun eu e „Serva ta nu e o amenințare. Alege tu". Dacă alege să servească primul, e oricum ceea ce vreau. Dacă mă alege pe mine la serviciu, recunoaște faptul că nici el nu e prea stăpân pe serva sa. Așa că s-ar putea ca rezultatul să nu-l avantajeze dacă vreau ca eu să stau la primire la început. Dar, de obicei, va alege să servească el.

Excepția de la regulă

Iată când n-ar trebui să-ți lași adversarul să servească primul. Evident, dacă joci cu cineva al cărui serviciu e puternic și e o armă în avantajul lui chiar de la început, nu-l lăsa să-l folosească împotriva ta imediat. În funcție de nivelul tău de joc și de adversar, într-o anume zi, acesta s-ar putea să fie cazul. Dar nu o să se întâmple des.

Vântul și soarele

Cealaltă situație apare atunci când joci afară și soarele este un factor. Dacă cel care servește stă cu fața spre soare

în una din jumătățile de teren, trebuie să iei corect în calcul opțiunile pe care le ai atunci când câștigi tragerea la sorți. După cum știi, poți să alegi să servești sau să primești, sau să alegi jumătatea terenului unde începi. Alegerea care determină la care capăt al terenului începi capătă o importanță deosebită atunci când soarele este o problemă. Alege capătul care te plasează cu spatele la soare pentru primul game. (Atunci când condițiile meteo reprezintă un factor, nu-i oferi niciodată adversarului tău posibilitatea alegerii.)

Adversarul tău (dacă este atent) va alege apoi ca tu să servești primul pentru a nu fi nevoit să servească imediat având soarele în față. E în regulă, pentru că, atunci, l-ai forțat să joace primul game cu fața spre soare. Lovește câteva mingi înalte în acel prim game și lasă-l să stea cu ochii în soare în timp ce tu încerci un smeci în această primă parte a meciului.

S-ar putea, de asemenea, să fii norocos. Odată ce ai decis să stai cu spatele la soare, adversarul tău s-ar putea să aleagă tot ca el să servească primul, cu fața la soare! Dacă se întâmplă asta, poți să fii destul de sigur că pe jucător nu-l duce prea mult capul.

Vântul poate să fie și el un factor la meciurile jucate în aer liber. Am jucat un meci împotriva lui Mark Edmunson în Las Vegas, pe un vânt care sufla cu până la 80 de kilometri pe oră. La un moment dat, am alergat să lovesc cu reverul și, dintr-odată, a venit o rafală de vânt care mi-a zburat mingea înspre forehand! Mai târziu, am lovit o minge înaltă care a nimerit în marginea rachetei și a zburat dincolo de gardul lateral. Vântul a dus-o efectiv înapoi peste gard, în terenul lui Mark, transformând-o într-o minge câștigătoare. În cele din urmă, am pierdut meciul și m-am ales și cu pielea serios arsă de vânt.

Dacă soarele nu constituie o problemă (o zi înnorată, un meci disputat noaptea), vântul devine primul element pe care trebuie să-l iei în considerare. Dacă bate de-a lungul terenului, spre liniile din spate, aleg să încep meciul cu vântul din față. E mai ușor să greșești,

pentru că vântul poate să-ți oprească o minge lungă din traiectoria ei. În mod normal, adversarul nu o să fie la fel de preocupat de vânt ca de soare. De obicei alege să servească primul. Asta înseamnă că, în primul game, vântul suflă din spatele lui. E mai greu să trimită mingea în careul de serviciu. Avantaj pentru tine.

Așadar, ca regulă generală, îmi place să încep cu soarele în spate și cu vântul în față, dacă am aceste opțiuni. Ar trebui să faci la fel. Dacă asta înseamnă că trebuie să servești primul, e în regulă. Tot ești în avantaj.

2. Începe-ți meciul ca Ivan Lendl

Ivan Lendl este unul dintre cei mai puternici atacanți jucători de tenis. Când trăsnește mingea, aproape că o poți auzi spunând „Au!" O spulberă. Dar iată ce nu știi tu. Nu accelerează niciodată din prima. Ivan înțelege cât de important e să ajungă treptat la maximum de viteză și forță. Știe că nu-ți intri niciodată în mână în primele câteva game-uri ale meciului. Emoțiile, mulțimea, condițiile noi și alți factori fac aproape imposibil să-ți atingi potențialul maxim imediat. Nu și Ivan. El își controlează destul de bine jocul inițial.

În timpul primelor trei sau patru game-uri, lovește la 65-75 la sută din forța sa reală. Rezistă foarte conștient tentației de a trage ghiulele. Vrea să atingă treptat un ritm bun. Înțelege că metoda corectă este să începi sub ritmul tău normal și să ți-l atingi treptat. E foarte greu să te *domolești* pentru a ajunge la cel mai bun ritm al tău dacă începi să lovești prea în forță chiar de la început. Tu poți să-ți petreci restul meciului căutându-ți ritmul. Ivan nu face niciodată această greșeală.

Și asta e valabil și pentru serviciul său. Dacă încerci să lovești în forță mingea înainte ca mintea și corpul tău să se fi obișnuit cu meciul, poți să-ți strici serviciul pentru toată ziua. Serva e complexă. Nici Lendl nu o exploatează prea devreme.

Când am jucat cu el prima oară la Hartford, în 1982, nu-mi venea să cred că marele Lendl lovește atât de rezonabil. Mă gândeam: „Iisuse, parcă dădea cu mult mai multă forță când juca cu alții". Asta a ținut cam patru game-uri. În al cincilea, a început să le dea pe bandă. Brusc, o lovitură de serviciu a lui a trecut pe lângă mine fără măcar să o văd. Loveam toate mingile prea târziu. A început să mă alerge din stânga în dreapta. Nu reușeam sub nicio formă să-mi găsesc poziția. Se dezlănțuia. Și s-a dezlănțuit asupra mea cu 6-2, 6-2. Ajunsese pas cu pas la maximum de viteză și forță și le-a folosit *când le-a atins*. Nu înainte.

Abordarea lui Lendl este cea corectă. Începe sub maximul tău de viteză și ritm în primele câteva game-uri. Nu-ți da duhul cu acele prime lovituri. Construiește-ți ritmul treptat, pentru ca acesta să devină solid, de o „forță" pe care să te poți baza. Așa se va întâmpla dacă vei rezista tentației de a lovi în forță și de a câștiga rapid.

3. Joacă primele două game-uri corect

Primele două game-uri ale meciului pot stabili la ce nivel *se* joacă restul meciului. Atitudinea mentală și fizică stabilită în această etapă este valoroasă pentru că te poate direcționa pe un drum care face ca victoria să fie mult mai ușoară. Tu și adversarul tău serviți și primiți pentru prima oară. Încercați amândoi să vă găsiți echilibrul picioarelor și lucrați treptat să intrați într-un ritm rapid de atac. Există o serie de completări pe care le aduc în aceste prime game-uri, care cuprind abordarea lui Lendl și o completează.

Fără greşeli neforţate

Ţine minte că, în aceste prime două game-uri, nu ai atâta flexibilitate pe cât vei avea mai târziu. Chiar dacă faci încălzirea corect, tot nu eşti pregătit să te desfăşori aşa cum vrei. Nu te teme să alergi după minge, dar nu încerca să-l impresionezi pe celălalt jucător. Doar loveşte corect nişte mingi. Tiparul pe care vrei să-l stabileşti este cel al constanţei, al reuşitei în a trimite mingea înapoi peste fileu, în terenul adversarului.

Serveşte uşor

Când serveşti pentru prima oară, e foarte uşor să greşeşti. Ţine minte să eviţi tentaţia de a încerca să loveşti în forţă. Este momentul din meci când au loc rateuri făcute din neglijenţă. Nu te pune în situaţia în care celălalt jucător câştigă un game timpuriu doar stând acolo. Nu îi oferi nimic pe degeaba. Ţelurile tale ar trebui să fie modeste: 1. Trimite mingea în terenul advers. 2. Trimite-o pe partea slabă a adversarului.

Mulţi jucători sunt neglijenţi cu primul lor game în care se află la serviciu. Pare să nu le pese. Dacă-ţi laşi adversarul să câştige, chiar de la începutul începutului, pe serviciul tău, deja l-ai mobilizat. I s-a declanşat adrenalina. I-ai oferit ocazia să te preseze. Iar presiunea în general îţi afectează jocul. Aşa că fii deştept. Trimite mingea unde trebuie. Menţine cât mai mult mingea în joc, încă de la început. Evită greşelile.

Nu te relaxa

Jucătorii care servesc primii şi câştigă pe serviciul lor (sau stau la primire la început şi câştigă pe serviciul

adversarului) aproape întotdeauna o lasă mai moale în game-ul următor. Pe principiul „Na, că am trecut și de asta. Acum mă pot relaxa puțin". Poc. Celălalt jucător câștigă fără ca tu să câștigi vreo minge de serviciu. Nu-i face munca atât de ușoară.

Ține minte, dacă servești primul și câștigi pe serviciul tău, un break ulterior o să fie „mai de durată". Prin asta, înțeleg că, dacă câștigi pe serviciul lui în acel al doilea game și apoi pe serviciul tău, ajungi la 3-0. Psihologic, pare a avea mai multă greutate decât în realitate. E vorba totuși despre un singur break. Dar e o diferență de trei game-uri. Adversarul tău *resimte* mai rău acest lucru. Și asta înseamnă că e mai rău.

Dacă ești primul la primire și câștigi pe serviciul adversarului (ceea ce ar trebui să încerci să obții), nu deveni neglijent cu propriul tău serviciu în cel de-al doilea game. Tendința e de a te simți puțin prea bun cam prea devreme. Nu te arunca să obții așa. Și, în funcție de nivelul jocului tău, nu fi prea pretențios. Vei fi surprins de cum va evolua primul game în care te afli la serviciu dacă îți reușește primul serviciu.

Testează-le devreme

De asemenea, îmi place să înaintez la fileu dacă pot în aceste prime game-uri. Nu forța, dar dacă se ivește ocazia, profită de ea. Procedez așa atunci când sunt la 40-0 și îmi permit să pierd un punct. Celălalt jucător e puțin tensionat. Nu prea i-au ieșit loviturile și poate s-o mai dea în bară încă o dată și să-ți ofere punctul pe tavă.

4. Nu irosi prima pauză

Sunt întrebat mereu de ce profesioniștii se odihnesc după primul game. De ce nu schimbă partea de teren pur

și simplu, fără să-și ia o pauză? Bună întrebare, pentru că pun pariu că niciodată în viața ta nu ai văzut un jucător într-un turneu care să piardă șansa de a se așeza după disputarea primului game. Nu poate fi vorba despre oboseală, nu-i așa? Răspuns: nu o fac pentru a se odihni. Ci pentru a se gândi.

În timpul schimbării jumătății de teren, te aduni mental și emoțional. Prima schimbare a terenului are o valoare suplimentară pentru că îți oferă o șansă să-ți revizuiești planul înainte ca ceva grav să se întâmple. O folosesc ca pe o șansă de a trece încă o dată, mental, prin ceea ce vreau să fac. Îmi trec în revistă planul.

Beau o gură de apă, mă șterg de transpirație, mă domolesc, dar cel mai mult mă gândesc. Îmi trec în revistă strategia. Ce încerc să îndeplinesc? Ce vreau să împiedic să se întâmple? La următoarele schimbări de teren, vreau să recapitulez tot ce s-ar fi putut întâmpla care să mă ia prin suprindere. M-a afectat adversarul meu cu ceva? Mă încurajez singur puțin: „Rămâi la planul tău. Nu te forța prea mult. Ai răbdare. Ține minte să trimiți unde trebuie acel prim serviciu și înspre reverul adversarului".

Acea primă schimbare de teren este foarte importantă pentru că începutul unui meci este o perioadă tulbure. Se întâmplă multe lucruri și au loc multe ajustări. E ușor să-ți pierzi concentrarea, planul, atitudinea. Prima schimbare a jumătății de teren este unică în sensul că încă ai tot meciul în față. Nu s-a stabilit încă un tipar serios al meciului. Nu te uiți la ce a mers prost sau bine. Ești încă în procesul de a încerca să-ți impui planul tău de joc asupra celuilalt jucător.

Îmi dau seama că tenisul e un eveniment social și că în timpul schimbării jumătăților de teren are loc mare parte din socializare. E o șansă să te pui la curent cu ultimele știri și bârfe sau să vorbești despre meciul propriu-zis. Probabil că nu ești pregătit să-ți pui un prosop pe cap și să începi să analizezi. Dar un jucător dedicat victoriei este dispus să amâne discuțiile de umplutură până după meci.

Încă încerci să-ți însușești acel avantaj timpuriu. Dacă ai câștigat pe serviciul adversarului, vei vrea să câștigi pe serviciul tău. Dacă ai câștigat (sau ai pierdut) pe serviciul tău, vei vrea să câștigi pe serviciul adversarului. Acea primă schimbare de teren îți oferă șansa să abordezi cu calm ce trebuie să faci, având planul clar în minte. „Să îmi iasă primul serviciu. Nu te complica. Fă-l să joace."

Mă gândesc la schimbarea de teren ca la o cabină izolantă. Vreau să folosesc ce învăț în timpul meciului în avantajul meu. Un jucător de tenis inteligent acumulează informații pe măsură ce meciul se desfășoară. Și folosește acele informații în avantajul său. Schimbarea jumătăților de teren marchează momentul când ai o perioadă neîntreruptă de timp pe care o poți folosi să treci totul în revistă și să lucrezi la planul tău.

Uită-te la profesioniști când vezi un meci la televizor. Nu stau acolo uitându-se la mulțime sau vorbind cu băieții de mingi. Se concentrează intens. De aceea își pun, din când când, prosopul pe cap. Chiar vor să se oprească și să se gândească la cum stau lucrurile. Nu irosi această ocazie în propriile tale meciuri.

Joacă tenis ca și cum ai face afaceri

Un om de afaceri inteligent încearcă în mod constant să se gândească la modalități de a-și îmbunătăți afacerea. E uimitor când vezi cum, dintr-odată, jucătorii intră pe teren și *încetează* să se mai gândească. În timpul schimbării jumătăților de teren, vor sta acolo ca niște vaci lingând un bolovan de sare. Cu mintea goală. Un jucător inteligent încearcă în mod constant să-și crească șansele de a câștiga. Întotdeauna se gândește. Întotdeauna analizează ce se întâmplă.

Poate fi chiar o idee bună să ai un carnețel în geanta ta cu echipamentul, pe care să-l poți consulta la începutul (și în timpul) unui meci. Poate să conțină o listă cu punctele

tale forte. Sau cu punctele slabe ale adversarului tău. Sau cu scopul tău principal împotriva acelui jucător. Poate un pont pe care l-ai învățat la lecția ta de tenis. Lucruri la care te-ai gândit înainte de meci. Sunt informații importante care pot fi ușor uitate într-un meci. În timpul schimbării jumătății de teren, scoate-l din geanta ta și aruncă o privire pe el.

Unii adulți de la centrele mele de tenis mi-au spus că joacă tenis pentru a se relaxa. Perfect. Le spun ca, atunci când vor începe să joace tenis pentru a câștiga, să-și amintească câteva dintre lucrurile pe care li le-am menționat. Întotdeauna am fost de părere că e mult mai relaxant să câștigi decât să pierzi.

Una dintre cele mai mari prejudecăți pe care o au jucătorii amatori despre joc e că nu ține prea mult de aspectul mental. Câteva dintre marile nume din tenis au crezut același lucru. Din fericire pentru mine.

În continuare: Joacă inteligent în timpul meciului profitând de ceea ce vezi.

II

A juca inteligent: Găsește o modalitate de a câștiga

„Brad este foarte isteț în a citi un adversar; probabil e mai bun la asta decât oricare alt jucător din lume."

~ Allan Fox, editor, *Tennis Magazine*

7

Cheia pentru victorie

În *New York Times* se spune că mă pricep de minune să-i fac pe adversari să joace prost. Arthur Ashe a fost de acord: „Brad nu are lovituri despre care ai vrea să scrii acasă". Au dreptate. Nu-i copleșesc pe oameni. Nu am lovituri spectaculoase. Câștig pentru că am capacitatea de a-mi implementa cu succes strategia principală de joc: să-mi maximizez punctele forte și să-mi reduc slăbiciunile. Asta înseamnă că mă aflu constant într-o poziție în care lovesc o minge care-mi e pe plac decât una care nu-mi e.

În *același timp*, vreau să accentuez slăbiciunile adversarului meu și să-i minimizez punctele forte. Vreau să lovească mingi care nu-i plac, din poziții din care nu vrea. Voi pierde dacă lupt cu punctele mele forte împotriva punctelor sale forte. Totuși, sunt bun la a folosi punctele mele forte împotriva punctelor sale slabe.

Scopul planului meu de joc este să întorc jocul adversarului împotriva lui însuși. I-am făcut-o lui McEnroe în acea noapte din '87 a Turneului Campionilor din New York (urmează să spun mai multe despre asta), împotriva lui Becker la US Openul din '87 și împotriva multor jucători cu alte ocazii.

În continuare, soluțiile mele cheie pentru a-l face pe un jucător de nivel A să joace ca și cum ar fi de nivel B,

pentru a-i da peste cap loviturile și planul de joc și pentru a întoarce avantajul său în favoarea ta.

Cine ce face cui?

Pentru a-ți urma planul cu succes, trebuie să înțelegi ce se întâmplă în cadrul meciului, cu jocul tău, al adversarului și cu interacțiunea dintre acestea. Antrenorul meu la Pepperdine, Allen Fox, obișnuia să-mi spună: „Întotdeauna în timpul unui meci să te întrebi cine ce face cui". Asta înseamnă să știi cum și de ce punctele sunt câștigate sau pierdute. Înseamnă să știi ce se petrece pe teren.

Pierzi puncte pentru că adversarul tău are o bună înaintare la fileu sau îți nimicește al doilea serviciu? Te bate celălalt jucător trimițând mingi de pe linia de serviciu? Dă smeciuri nimicitoare? Forehandurile tale sunt prea scurte? Ratezi mingea când ajungi la fileu (și pe ce parte)? Evită celălalt jucător reverul? Se descurcă excelent la loviturile cu pământul până când îl forțezi să înainteze la fileu? Care e stilul său de joc – stă la primire, servește voleuri, sau altceva?

Reacția corectă la orice situație din timpul unui meci poate fi determinată numai știind „cine ce face cui". Un jucător de succes știe răspunsul. Poate că nu știe numerele exacte și procentele (de exemplu, 62 la sută dintre primele servicii, bune), dar au o idee. E o abilitate pe care o poți dezvolta dacă lucrezi la ea.

Majoritatea jucătorilor amatori nu știu cine ce face cui în timpul unui meci. Nu sunt atenți. Nu observă și nu analizează ce se întâmplă. Mă crezi sau nu, dar am avut odată un jucător într-una dintre taberele mele care, până pe la jumătatea primului set, pur și simplu nu și-a dat seama că adversarul său era stângaci. „Acum îmi dau seama de ce loviturile din careul de avantaj mi se întorceau atât de bine." Exact! Lovea înspre forehandul

jucătorului, crezând că e reverul. Nu își dădea seama ce ae întâmplă pe teren.

Cifrul încuietorii

Jocul fiecărui jucător e ca cifrul pentru o încuietoare. Dacă nu știi cifrul, e greu să o deschizi, dar dacă știi cifrul, devine mult mai ușor. A ști cine ce face cui îți oferă cifrul încuietorii.

Mie mi-a fost relativ ușor odată ce am început să aplic această regulă în timpul meciurilor, când am intrat în categoria profesioniștilor. În timpul copilăriei mele petrecute lângă Oakland, eram maniac în privința sportului. Eram fanatic după Raiders, Warriors, 49ers și A's*. Am încercat întotdeauna să-mi dau seama ce urmează să se întâmple în continuare la meciurile la care mă uitam, cine urma să facă ce cui.

Unul dintre idolii mei era Kenny Stabler de la Raiders: Șarpele. Obișnuiam să-l urmăresc ca fundaș și să încerc să-mi dau seama ce joc urma să aplice. Avea să-i paseze lui Casper sau lui Balitnikoff, și pe ce tipar? Sau, în cazul celor de la A's, va da Catfish Hunter o lovitură țintită către un jucător ofensiv chiar imediat după ce cineva a dat un home run datorită lui? (Răspuns: da.) Sau ce decizii vor lua diferiți atacanți în diferite situații, fie că se află în afara sau în interiorul zonei de joc? Cum i-ar da cei de la Worriors mingea lui Rick Barry în condițiile în care mai sunt zece secunde din meci? Pentru mine, devenise un automatism. Îmi plăcea la nebunie să analizez ce se întâmpla pe teren.

Mai târziu, când am început să particip la turnee, a fost la fel. Studiam mult – nu cărți, ci pe alți jucători. De câte ori vedeam pe cineva nou, mă duceam să-l văd jucând

---

* Echipe de baseball din California, statul natal al autorului: Oakland Raiders, San Francisco Warriors, San Francisco 49ers, Oakland Athletics. (n.r.)

și să-i analizez jocul. Dacă alt jucător îmi spunea „Hei, Boris Becker din Germania e la terenul 3", eu mă duceam să-l văd cum lovește.

Fat Fritz* și mica mea carte neagră

Inițial, mă uitam mai mult din curiozitate decât cu vreun scop anume. Nu mă străduiam prea mult să folosesc acele informații în meciurile mele. Acest lucru s-a schimbat într-o zi în timpul celei de-a treia luni de când eram în turneu. Am jucat împotriva lui Fritz Buehning. Era un tip mare, cu un serviciu puternic. De fapt, era prea masiv ca să se miște bine pe teren, dar când îi ieșea ser'a, nici nu mai trebuia să se miște foarte bine. Fritz era clădit ca un înaintaș la UCLA, *alma mater* pentru el. De fapt, porecla sa era Fratz (prescurtare de la Fat Fritz). Mi-am imaginat că o să am o victorie sigură împotriva lui.

Tipic pentru meciurile mele din acea perioadă, pur și simplu îmi făceam apariția și mă așteptam că, dacă joc bine, o să și câștig. Nu mă gândisem prea mult la Fratz, la jocul lui sau la cum o să-l exploatez. Am pierdut rapid, în două seturi, 6-2, 6-2. Ce m-a durut mai mult decât înfrângerea a fost faptul că știam că, dacă aș fi stat să mă gândesc puțin (înainte și în timpul meciului) la ce ar fi trebuit să fac, l-aș fi bătut. Un tip așa masiv, care nu e deloc rapid și căruia nu-i place să-și îndoaie genunchii? Floare la ureche. Doar fă-l să se miște de colo-colo dând lovituri cu pământul și, când se apropie de fileu, servește-i niște mingi joase dipper** și mai aruncă din când în când câte un lob. Nu am stat să mă gândesc prea mult la ce tactică să aplic, așa că am zburat de pe teren.

---

* În traducere, Fritz cel Gras.

** O lovitură simplă a mingii, care cade în timp ce trece de fileu. Cel mai eficient mod de a lovi o astfel de minge este prin imprimarea efectului de jos în sus (topspin). (n.t.)

După aceea, am început temeinic să adun și să folosesc informațiile *despre* adversarii mei *împotriva* adversarilor mei. Apoi am început să îmi iau notițe. Atunci mi-am început mica mea carte neagră.

Acum, o mulțime de jucători au mica lor carte neagră, cu nume și numere. Yannick Noah a avut atât de multe date în ea, încât avea nevoie de ajutor doar să o care cu el. Dar mica mea carte neagră era diferită. Conținea nume, dar erau nume de jucători de tenis. Conținea numere, dar erau legate de greșelile neforțate, de mingi câștigătoare și mingi forțate la anumite lovituri. Am numărat greșelile la voleurile date cu reverul, la smeciuri, la loviturile cu pământul date cu forehandul și cu reverul. Am ținut socoteala câștigătorilor cu acele lovituri și am observat ce le plăcea să facă în anumite situații.

Majoritatea jucătorilor amatori privesc un meci ca și cum s-ar uita la cineva care joacă Nintendo pe o platformă video. Se holbează și atât. Eu obișnuiam să mă uit la un meci ca și cum învățam pentru o lucrare la istorie. În 1984, când l-am observat pentru prima oară pe Boris (în Philadelphia), am constatat că, atunci când primea pentru rever, îi plăcea să trimită în lungul terenului. Și, deși avea un forehand uriaș, dacă începea să dea câteva rateuri cu el, tot restul meciului avea de suferit. După cum ai văzut, am folosit mai târziu această informație *despre* el *împotriva* lui pentru a-l bate de câteva ori, inclusiv la US Openul din '87.

Numere, tipare și tendințe. Vedeam cum Paul Annacone încerca întotdeauna să se apropie de fileu când juca un punct important, iar eu mi-am notat acest lucru. Îl vedeam pe McEnroe cum apela la lovitura sa largă, tăiată*, trimisă în careul de avantaj, atunci când avea nevoie de un punct. Am notat că, ocazional, Jimmy Connors avea dificultăți cu loviturile joase pe forehandul său.

---

* În original, *can opener*. (n.t.)

Detectorul de minciuni în tenis: presiunea

În timp ce îl priveam și îl studiam pe un jucător pe parcursul mai multor seturi, vedeam cum cade în tipare previzibile în anumite situații. Mai ales când era presat. Presiunea este detectorul suprem de minciuni. Atunci loviturile spun adevărul. Ce face un jucător când e vorba de un punct important? Evită (sau încearcă să evite) lovitura cu care nu se simte confortabil. Atunci greșelile devin uriașe. Abia atunci vezi care este jocul lui „adevărat".

Să-ți spun cum acționează presiunea. Când un jucător cu un rever îndoielnic este la 4-2 într-un set, se poate să lovească bine cu reverul. Nicio presiune, nu? E relaxat și are avans. Când însă e la 2-4, acel rever poate deveni ușor nesigur din pricina emoțiilor. Iar la o minge de set? Las-o baltă! Presiunea atacă chiar în miezul problemei. Sub presiune, un jucător va face pe dracu'-n patru să evite acea lovitură pe care e nesigur. Vreau să știu care e acea lovitură, pentru a încerca să-l forțez să o dea sub presiune.

De exemplu, dacă reverul adversarului e sub semnul întrebării, știi că va încerca să-l evite când e vorba despre un punct important. Atunci e momentul când aș încerca mai întâi să-l fac să lovească puțin mai larg cu forehandul. Trimițându-i o minge largă pentru forehand și apoi una pentru rever, îl fac să nu aibă cum să evite reverul. Sau dacă o va face, va avea oricum o lovitură dezechilibrată. Astfel folosești informațiile *despre* adversarul tău *împotriva* lui însuși.

Agassi la o primă vedere

L-am analizat pe Andre Agassi în '86, la Stratton Mountain. Era un băiețaș slăbănog, cu părul nepieptănat, având cea mai bună lovitură cu efect de rotire inversă

pe care o văzusem vreodată. Incredibil! Iar oamenii îmi spuneau că nu o să ajungă prea departe pentru că, în liga juniorilor, o cam zbârcise. Pe mine nu m-a păcălit.

De fapt, îl văzusem pentru prima oară când eram la Alan King Classic, în Las Vegas, în 1981. Pur și simplu s-a nimerit să-l văd cum se antrenează pe un teren din spatele Caesar's Palace. Chiar și atunci, puterea și abilitatea sa de a prinde mingea atât de repede mi-au atras atenția. Avea unsprezece ani.

Mi-a luat ceva timp să-mi dau seama că puștiul cu părul decolorat de la Stratton Mountain era aceeași persoană pe care o văzusem cu cinci ani în urmă în Las Vegas. Numai că acum părul era mai deschis la culoare, iar loviturile, mai puternice. În '86, mi-am notat că loviturile sale cu pământul erau brutale. Mai ales în careul din mijloc, unde avea această abilitate de a lovi mingea în urcare și pur și simplu să o „dis-trugă". Radia încredere în sine. Întorcea o mulțime de mingi și îmi imaginez ce presiune punea asupra unui jucător. De asemenea, mi-am mai notat că voleurile sale nu păreau prea puternice, dar restul jocul său era atât de bun, încât nu mai conta.

Când Andre a pierdut în finala a trei șlemuri (două French Open și un US Open), m-am gândit că poate loviturile lui sunt mari, dar că resursele lui interioare sunt mici. Apoi s-a mobilizat la Wimbledonul din '92 și a arătat de ce e în stare. Și e în stare de multe. Andre are resurse interioare imense.

E interesant cum multe dintre observațiile din mica mea carte neagră încă reflectă adevărul. Unele, nu. L-am văzut prima oară pe Mats Wilander în Bangkok, în '81. L-am studiat în timp ce juca un meci și nu am văzut nimic special – nu avea servicii puternice, nici forță, nici lovituri atroce. Mi-am imaginat că e pur și simplu un alt jucător suedez solid. Am avut dreptate în privința potențialului lui Andre și am greșit în ceea ce-l privește pe Mats. Șapte luni mai târziu, Wilander a câștigat French Openul. A trebuit să fac niște completări la secțiunea „Wilander" din cartea mea neagră.

Am văzut că Stefan Edberg în general preferă să dea voleuri cu forehandul pe diagonala terenului. Am notat că reverul său cu o mână era unul dintre cele mai bune din domeniu (celălalt era al lui Lendl). Dar am mai notat și că forehandul său nu era un avantaj pentru el – extrem de slab pentru un jucător de top. Gripul său era prost și, în ansamblu lovitura nu era nici pe departe la fel de impresionantă ca restul arsenalului său. Crede-mă, am notat asta pentru că aveam foarte puține lucruri negative de notat despre el.

Am continuat să notez toate micile detalii pe care le observam. Apoi, când se apropia un meci împotriva unui jucător, îmi verificam carnețelul și vedeam ce scrisesem acolo. Era ca atunci când țineam evidența în baseball; pe aruncător îl ajută să cunoască intențiile celui care lovește mingea, iar pe acesta, să știe ce-i place unui aruncător să facă în anumite situații. Mi-a dat o imagine bună despre ceea ce trebuie să mă aștept și m-a ajutat să mă gândesc la ceea ce trebuie să fac pentru a-l împiedica pe adversar să dea loviturile pe care le stăpânește el cel mai bine.

Fii un bun cercetaș

Fă-ți propria cercetare. Când ești la club sau pe terenurile publice, urmărind un meci cu jucători cu care te aștepți să te confrunți în viitor, fii atent. Unde fac greșeli? Ce lovituri le plac? Le ies smeciurile, dar ratează voleurile? Reușesc o lovitură în unghi cu forehandul, în diagonală, dar ratează lovitura în lungul liniei? Se apropie rapid de fileu, dar schimbă lent direcția?

Au un prim serviciu excelent și un al doilea dezastruos? Sunt consecvenți cu loviturile cu reverul, cu excepția situațiilor de atac? Vin la fileu la mingile scurte? Pot să dea o lovitură în apropiere de fileu, și are aceasta efect de jos în sus sau e tăiată? Când trimit mingea în terenul adversarului, o fac cu o lovitură în diagonală sau

cu un lung de linie? Sau cu un rever? Cât de slab este reverul lor? Și *ce se întâmplă când sunt sub presiune?*

Caută tipare în jocul lor. Cum câștigă puncte? Cum le pierd? Care e stilul lor de joc?

Uită-te la un set și ține socoteala. Când pierd sau câștigă un punct, notează-ți. Ține minte cum procedează la mingea de game sau de set. Vei observa care sunt punctele lor slabe și cele forte. E parte din ceea ce vei folosi înainte de meci, când te pregătești, și în timpul meciului, când decizi cum să joci.

Cunoaște-te pe tine însuți (și jocul tău de tenis)

Fă cu tine ceea ce faci și cu alții. Învață despre jocul tău. S-ar putea să crezi că-ți știi punctele forte și slăbiciunile, dar probabil că nu ești atât de slab (sau de bun) pe cât crezi. Ia notițe după un meci sau pune-ți un prieten să se uite la unul dintre seturile tale și să țină socoteala a „cine ce face cui".

Ia o lecție de la unul dintre profesioniștii de la clubul tău. Nu mă refer însă la tipul clasic de lecție predată pe teren. Stați la o cafea și roagă-l sau roag-o să-ți spună ce i-ar recomanda unui alt jucător să facă ca să te bată. La ce ești vulnerabil? Care-ți sunt punctele forte? Pune-i să-ți analizeze jocul (și pe cel al adversarului, dacă tot veni vorba). Și plătește-i pentru timpul alocat – e la fel de prețios ca și cel petrecut pe teren.

Când joci un meci, pune-ți un prieten să țină evidența jocului tău. Află câte duble greșeli, câte greșeli neforțate și câte mingi câștigătoare ai avut. Crede-mă, e de o importanță vitală pentru un jucător care gândește. De fapt, o companie din Florida tocmai a început să producă un computer de buzunar care-ți permite să faci exact asta. Analizatorul de Tenis îți oferă informații despre motivele pentru care ai câștigat sau pierdut. Dacă ești prea ocupat

să le notezi, acesta va ține scorul pentru tine. Este recunoașterea importanței de a ști cine ce face cui.

„Prost e cel care nu știe ce nu știe"
– Anonim

Consider că cei mai eficienți atleți sunt cei care-și știu *slăbiciunile*. Bineînțeles că știu ce *pot* să facă. Dar, la fel de important, ei știu și ce *nu pot* să facă.

Șarpele a fost un bun exemplu în acest sens. Își știa limitele și le evita. Știa că nu putea să arunce lung prea bine, așa că a exersat șutul de la doisprezece sau șaisprezece metri până la perfecțiune. Știa că era lent, așa că, atunci când rămânea în urmă sau era blocat în plină fază de atac, prefera să fie sancționat decât să riște o greșeală stupidă începând să alerge.

Se uita să vadă dacă are cui să arunce și, dacă nu, era dispus să accepte înfrângerea. Nu risca stupid încercând ceva de care știa că nu e în stare. Stabler era un atlet foarte inteligent. Își maximiza punctele forte.

Dar, la fel de important, își reducea la minimum slăbiciunile. (Sună cunoscut? Maximizează, minimizează.) Și era puternic, ceva de speriat. N-are cum să nu-ți placă această combinație. Doar datorită ei Raiders au câștigat un Super Bowl, nu? Pe tot parcursul anilor '80, Joe Montana a făcut la fel. Știa ce poate să facă și ce nu. Eu am încercat să aduc și pe terenul de tenis aceste atribute, și la fel ar trebui să faci și tu.

O mai bună înțelegere a propriului joc (având feedback și din partea unui profesionist de la club) te va ajuta să obții rezultate mai bune. Vei înțelege mult mai bine acele aspecte la care trebuie să lucrezi. Tactica ta pe teren va deveni mult mai calculată și mai puțin supusă întâmplării.

la notițe și în timpul meciului, și după

Mai recomand și să-ți scoți din geantă carnețelul cu notițe în timpul schimbării jumătății de teren și să scrii toate ideile care îți vin în minte, pe măsură ce se derulează meciul. Cu cât faci mai des acest lucru, cu atât vei fi ca un computer care înregistrează informații despre cine ce face cui.

Și, desigur, cel mai bun moment dintre toate pentru înregistrarea informațiilor necesare este imediat după meci. *Întotdeauna petrece-ți puțin timp recapitulând ceea ce tocmai s-a petrecut în timpul meciului. Evaluează-te singur și trage niște concluzii despre ce ai făcut bine și ce nu. Completează cu date despre adversarul tău. De ce ai câștigat sau ai pierdut?* E uimitor cât de receptiv poți fi dacă pur și simplu te hotărăști să te concentrezi pe asta.

Adunând toate aceste informații înainte, în timpul și după un meci, vei vrea să le folosești în avantajul tău. Ajungem și la asta imediat.

A trage concluziile greșite

Am ținut acel carnețel cu rapoartele și analizele mele până în 1986. Apoi, am început să observ că sunt prea influențat de încrederea mea învictorie. Vedeam pe teren pe cineva care nu arăta foarte în formă și mă gândeam: „Hei, n-am cum să pierd în fața tipului ăstuia. Joacă fix ca un instalator!"

Reacția mea față de Wilander a fost un exemplu. Nu credeam că e un instalator, doar că nu credeam că are ceva special. Exact atitudinea greșită înainte să începi un meci. Sau făceam exact opusul. Îl vedeam pe Becker și mă surprindeam gândind: „Sfinte Sisoe, n-am cum să-l bat pe tipul ăsta. Joacă excelent!" Nu e bine să începi un meci gândindu-te că n-ai cum să-l câștigi.

Nu voiam să mai plec de la altă premisă decât aceea că pot să câștig doar dacă dau totul din mine, fizic și mental, că trebuie să lupt ca un nebun în fiecare meci. Așa că am încetat să-mi mai analizez singur adversarii. L-am rugat pe antrenorul meu, Tom Chivington, să preia această sarcină. A început munca de cercetare în locul meu, oferindu-mi un profil al jucătorului înaintea unui meci.

Pentru propriile tale rapoarte de cercetare, limitează-te la esențial. Puncte forte. Puncte slabe. Tipare. Greșeli neforțate. Lovituri preferate în anumite situații. Poți să o faci în timp ce te uiți la un meci. Poți să o faci în timp ce joci un meci. Poți să o faci după un meci. Dar fă-o. Știind „cine ce face cui", poți să câștigi un avantaj enorm. Iată un exemplu excelent despre cum am folosit acel avantaj pentru a-l învinge pe un bun prieten.

Cifrul pentru încuietoarea lui Krickstein

Acum doi ani, m-am confruntat cu Aaron Krickstein într-un turneu în Brisbane, Australia. Ne înțelegem bine în afara terenului și ne antrenăm împreună ocazional, dar, în timpul unui meci, el nu e pentru mine decât unul dintre acei tipi care încearcă să ia mâncarea de la gura copiilor mei. La fel ca oricare alt jucător cu care m-am confruntat, încearcă să mă bată măr și să mă trimită acasă cu coada între picioare. Nu-mi e greu să mă motivez să-l bat, dar îmi e greu să fac față acelui forehand-bombă pe care Aaron și l-a perfecționat. Controlează jocul cu el, lovind cu dibăcie mingi câștigătoare de la linia de serviciu și, în general, obligându-mă să intru în defensivă la orice punct.

Nu prea avusesem noroc cu el în ultimii ani, pentru că nu reușeam să-mi dau seama cum să-i neutralizez acea forță. Mă făcea să alerg dintr-un colț în altul al terenului

până când începea atacul și dădea o minge câștigătoare. Și-mi făcea din nou același lucru în Brisbane.

Apoi, ceva s-a întâmplat când se disputa un punct care mi-a atras atenția. Am lovit o minge tăiată cu reverul care a aterizat scurt, fără să vreau, în direcția forehandului său. A alergat să o prindă și a lovit-o. Dar nimic special, doar un forehand de rutină, nu lovitura lui monstruoasă pe care o dezlănțuia de obicei. Am încercat din nou puțin mai târziu. De data aceasta, am lovit intenționat o minge moale scurtă către forehandul său. A alergat să o prindă. A returnat-o fără prea multă bătaie de cap pentru mine. Mi s-a aprins un beculeț.

Eram eu nebun? Lui Krickstein îi plăcea la nebunie să stea la linia de serviciu, unde mingea venea drept și putea să o lovească cu acel imens efect de rotire. Pentru el, era ca și cum juca T-ball. Dar, cu o lovitură moale, tăiată, care a aterizat chiar în interiorul liniei de serviciu, și-a pierdut lovitura preferată. Nu mai putea lovi de sus mingea, pentru că aceasta avea traiectoria joasă. Asta însemna că nu mai putea să-i imprime acel efect incredibil de rotire. Și era moale, așa că asta nu-i mai permitea să aibă viteză. Lovea dintr-o poziție incomodă și era în continuă mișcare.

Nu putea încerca o lovitură forțată și nu-i reușea nicio minge câștigătoare. Mi-a oferit în schimb mingea pe care o puteam juca și pe care i-o trimiteam adânc, pentru reverul său. Dintr-odată, nu mai era bine plasat pentru lovitura preferată și trimitea o mingea care nu era ceea ce ar fi vrut el. O returna slab și eu asta așteptam. Din acel moment, totul a devenit ușor.

Recompensa

Am aplicat o parte din formulă, așa cum ar trebui să faci și tu cu adversarii tăi. Am redus din forța incredibilă a forehandului lui Krickstein pe care o avea lovind de

pe linia de fund și am amplificat un aspect mai slab al jocului său. Dintr-odată, îl obligam să încerce să mă bată cu un rever care nu era la fel de puternic, în schimbul acelui forehand de talie mondială. Conducea în primul set cu 3-2 când mi-am dat seama de acest lucru. Apoi, am câștigat șase game-uri la rând și am înaintat spre victorie în două seturi, câștigând 32 400 de dolari. Știind „cine ce face cui" și fiind capabil să profit de pe urma acestui lucru, am găsit antidot pentru principalul lui atu.

Poate crezi că am fost cam fraier că nu mi-am dat seama mai devreme? Am fost atât de îngrijorat din cauza forehandului său, încât nu mi-a trecut prin cap că ar trebui să-l fac să-și plaseze lovitura preferată dintr-o poziție diferită, mai ales dintr-una *mai apropiată* de fileu. Am descoperit asta întâmplător. Dar odată ce mi-am dat seama de asta, am profitat la maximum.

Ei bine, iată cum am folosit datele despre stilul de joc al unui tenisman împotriva sa. Recunoaștere. Analiză. Profit. Mai departe, lasă-mă să-ți spun cifrul la încuietoarea jucătorilor cu care te confrunți în turnee, în meciuri eliminatorii și în jocurile obișnuite de marți. Când te confrunți cu un stil sau o problemă speciale, vei ști care sunt cele mai bune opțiuni pentru tine pentru a ști să profiți de pe urma lor.

În continuare: Ce să faci și când să o faci.

8

Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău

Identifică problema

Știi care sunt jucătorii care-ți pun probleme, adversarul al cărui stil de joc sau al cărui gen de lovituri te scot cel mai adesea din joc. În cazul tău, ar putea fi vorba despre un Jucător de Serviciu-Voleu sau un Retriever*. Ar putea fi un stângaci care întotdeauna îți face probleme. Ar putea fi cineva care e foarte rapid pe teren, care țâșnește dintr-un colț în altul al terenului sau cineva cu un prim serviciu puternic. Și, desigur, acei jucători în care se regăsește o combinație a acestor abilități.

Fiecare jucător la fiecare nivel are cel puțin un adversar al cărui stil îi dă bătăi de cap. Îți vei spune: „Jocul său pur și simplu nu se potrivește cu al meu". Pentru

---

* Jucător care încearcă să returneze cât mai multe mingi, contând pe greșeala adversarului, pe care îl împiedică să aibă mingi câștigătoare. (n.t.)

mine, acel adversar e Ivan Lendl. Nu l-am bătut niciodată. La ultima numărătoare, eram la 0 pe viață. Pentru mine, el e versiunea lui Dark Vader în tenis. Fiul meu, Zack, chiar mi-a dat un dinozaur de jucărie să-l port cu mine în geantă când joc împotriva lui. „Poate o să-l sperii, tati." Sper să fie așa. Când Ivan mă vede ieșind pe teren să joc cu el, cred că îi e greu să nu saliveze de plăcere. M-a bătut fix de șaisprezece ori.

În turneu, să-ți bați jucătorul „nemesis" este și mai dificil, pentru că profesioniștii își duc stilul lor special de joc la un nivel atât de înalt de dexteritate, încât e greu să găsești vreo breșă în armura lor. În al doilea rând, când reușești să-i faci să nu dea cele mai bune lovituri ale lor, următoarele ca nivel sunt tot al naibii de bune. De aceea îmi e atât de greu să-l bat pe Lendl.

Când îl forțez să iasă din jocul lui de categoria A, mă bate cu jocul lui de categoria B. Și Ivan nu are vreun joc de categorie C. Din fericire, nu trebuie să-mi câștig existența jucând doar cu Lendl. Și nici tu. Totuși, există adversari care-ți dau bătăi de cap exact cum îmi dă el mie. Și împotriva acelor jucători ține cont de ceea ce urmează să-ți spun.

Stilul jucătorului tipic de weekend sau de club e unidimensional. E chiar ușor să-l descifrezi. De obicei, are o singură lovitură care îi place și e foarte bun când o execută. Joacă un stil anume și mizează pe el. Fă-l să-și schimbe stilul sau fă-l să nu poată da lovitura lui preferată și vei câștiga, pentru că următoarea pe listă nu e nici pe departe la fel de eficientă. De fapt, probabil că e destul de proastă. Așadar, cum faci asta?

Mai întâi, veștile proaste

Iată care e adevărul. În unele zile, nu vei fi în stare de nimic. *Nu* vei putea să întorci lucrurile în favoarea ta. Adversarul tău își va face cu succes treaba și tu vei pierde.

Îți va ataca slăbiciunile cu succes și te va face să joci după jocul lui, în ritmul lui, și tu vei pierde. În *unele* zile, nu vei câștiga indiferent de ce ai face. Am învățat prea bine această lecție cu Lendl.

Acum, veștile bune

Să-ți spun ce altceva am învățat și aplic absolut de fiecare dată când ies pe teren pentru competiție. În cele mai multe cazuri, există o modalitatea de a câștiga. Pur și simplu, trebuie să-ți dai seama care e aceea. Jucătorii de club nu cred asta. Probabil că nici tu nu crezi. Și dacă nu crezi, e pentru că ai căzut într-o capcană obișnuită.

Nu supraestima sau nu subestima

Jucătorul mediu tinde să înceapă majoritatea meciurilor abordându-le dintr-un unghi greșit. Crede că loviturile drăguțe înseamnă ceva. Presupune că exercițiile pentru îmbunătățirea condiției fizice înseamnă mai mult decât reprezintă în realitate. Presupune că adversarul cu mai multe abilități înnăscute sau mai multă experiență probsbil va câștiga. Crede că rezultatele trecute dictează rezultatele viitoare. Acest gen de gândire te va duce la înfrângere, pentru că te va purta spre concluzii greșite.

De aceea a trebuit să mă opresc să-i mai analizez eu pe jucători și, în schimb, să-l rog pe antrenorul meu să facă asta. Începusem să fac presupuneri legate de cine va câștiga sau va pierde. Începusem să-i supraestimez sau să-i subestimez pe jucători. Drept urmare, fie presupuneam că o să câștig, fie că o să pierd. A presupune că o să câștigi te va face să pierzi, la fel și dacă presupui că o să pierzi.

Singurul lucru pe care voiam să-l presupun era următorul: puteam să câștig orice meci în fața oricui dacă munceam din greu pe teren, din punct de vedere fizic. Dar, mai presus de asta, puteam să câștig dacă munceam din greu din punct de vedere psihologic. Când merg să joc un meci, îmi iau pachețelul de prânz și casca de protecție și mă aștept să fac ceva pentru a-mi câștiga leafa. Am ajuns să consider că nu ține de adversarul meu dacă eu câștig sau pierd. În majoritatea situațiilor, *ține de mine. Și în cazul tău, ține de tine.*

Așadar, dacă e adevărat, de ce nu l-am bătut pe Lendl? Simplu. Am avut mai multe șanse și le-am dat cu piciorul. În partea a treia, când vorbesc despre cum te joci cu mintea adversarului, explic cum cineva ca Lendl va încerca să te învingă mai întâi cu racheta. Dacă asta nu merge, te va bate cu strategia. În acele zile când puteam să-l învinge fizic, el mă bătea la nivel emoțional sau mental. E un maestru la așa ceva. Dar ideea e că *aș fi putut* să-l bat. Știa cum să preia din nou controlul asupra jocului, dacă îi scăpase. Data viitoare o să am o nouă șansă.

A ști „cine ce face cui" îți permite să-ți pui toate opțiunile în perspectivă și să o valorifici pe cea mai bună dintre ele. În continuare, îți voi spune cum să profiți de următoarele tipuri de jucători, lovituri sau situații care ar putea să-ți dea bătăi de cap pe teren. Acestea sunt:

Retrieverul
Jucătorul de viteză
Atacul pe reverul tău
Serviciul
Returul de serviciu
Jucătorul de serviciu-voleu
Serviciul slab
Serviciul stângaciului
Ghiuleaua

Retrieverul

Știi cine sunt Retrieverii cu care joci. De fapt, poți chiar tu să fii unul. Nu te simți prost. Și eu am fost acuzat, ocazional, că sunt un Retriever. Un meci pe care l-am jucat cu Boris Becker în semifinala campionatului Triftway ATP din 1989, în Cincinatti, a fost descris „ca și cum te-ai uita la un om care aleargă o găină cu un băț". Eu eram găina. Boris era cel cu bățul.

Poate că descrierea era adecvată, dar găina a câștigat meciul în trei seturi returnând și iar returnând toate mingile. În acea zi, am fost un Retriever măreț. De fapt, în cele din urmă am câștigat turneul, trecând de Sampras, Chang și Edberg.

Pentru a clarifica lucrurile, hai să cădem de acord în privința a ceea ce este un Retriever. La bază, Retrieverul obișnuit (cunoscut și ca Pusher, Iepure sau Golden Retriever) ată pe linia de serviciu și returnează *toate mingile*. Nu are nici ritm, nici adâncime, nici efect sau unghiuri. Nu urcă niciodată la fileu. Dar te scoate din minți!

Totul este returnat. Aleargă după fiecare minge și o face încontinuu. Este lipit de linia de serviciu și stă acolo toată ziua. Pe măsură ce Retrieverii își perfecționează jocul, pot să înceapă să lucreze la efect, adâncime și/sau la ritm. Dar, la bază, planul lor de joc rămâne exact același: *să returneze toate mingile*.

Bloopsterul sau Moonballerul* reprezintă variante mai rafinate ale Retrieverului. Harold Solomon a perfecționat acest stil, iar Andrea Yeager a devenit foarte bun la el – să lovești mingile înalt peste fileu, adânc în careul tău, cu efect de jos în sus. În prezent, Thomas Muster și Jose Higueras folosesc deseori acest stil. Stau pe teren și pur și simplu continuă să lovească în forță, lovituri grele cu efect de jos în sus, care sar la nivelul umărului.

---

* Termeni specifici, care descriu mingi trimise înalt, cu diferite efecte. (n.r.)

Moonballerii sunt enervanți pentru că te hipnotizează. Tu stai acolo și, în scurtă vreme, încetezi să mai gândești. Moonballerii continuă să-ți ridice mingea fără greșeli. Iar și iar. Sunt asemenea Retrieverilor obișnuiți pentru că îți pun serios la încercare răbdarea. Diferența principală dintre Moonballeri și Retrieverul tipic e că Moonballerii îți întorc mereu mingea cu *aceeași* lovitură: marea buclă.

Stilul de joc al unui Retriever poate să fie foarte eficient împotriva unui adversar care nu știe cum să-l descifreze sau care se enervează. Boris s-a enervat. Spre finalul meciului din Cincinnati, tot ce voia era să iasă de pe teren și să ia ceva pentru durerea de cap. Era pregătit să piardă.

Retrieverul obișnuit

Iată cum se văd lucrurile de la nivelul de club. Mă uitam la un meci între doi jucători de nivel 4.0 la San Francisco Tennis Club după un antrenament desfășurat acolo. Unul dintre jucători e un Retriever clasic. Numele lui e Mason Grigsby, dar porecla lui e Marele Grigsby, pentru că e atât de lipit de linia de fund a terenului. Mă uitam relaxat la meci, când s-a jucat următorul punct. În timpul schimbului, adversarul lui a dat o lovitură joasă, iar Marele Grigsby s-a repezit la fileu. Nu credeam că are vreo șansă să o prindă, dar a reușit și a întors-o spre linia de fund a terenului advers.

Marele Grigsby se afla acum la fileu, în poziția de a încheia punctul. Asta mă gândeam eu. Spre surprinderea mea (și înainte chiar ca mingea trimisă de el să aterizeze), s-a întors la siguranța liniei de serviciu. Un *Retriever clasic*. Se afla la un metru de fileu și s-a întors pe linia de fund, fără măcar să aștepte să vadă ce minge va trimite adversarul său. Nu voia niciunde lângă fileu. Linia de serviciu era zona sa de siguranță. Acest stil de joc este tipic pentru un Retriever și poate să te scoată din minți dacă nu știi cum să-l abordezi.

E greu să bați un Retriever, pentru că punctele se prelungesc la nesfârșit și îți împing până la extrem limita răbdării. Bjorn Borg și Chris Evert au fost cei mai buni din

toate timpurile la acest lucru. Astăzi, cei mai buni sunt Alberto Mancini, Todd Witsken și Michael Chang, înainte ca cel din urmă să-și adauge în arsenal puțină înaintare la fileu. Toți sunt specializați în stilul „totul-se-returnează".

Chang mai ales se evidențiază ca fiind foarte dur, pentru că poate să ajungă la absolut orice minge. Mușchii gambelor și ai coapselor sunt atât de dezvoltați, încât arată ca și cum ar aparține unei persoane de două ori mai mari decât el și îi permit să prindă o viteză nemaipomenită, precum și o rază enormă de acoperire, poate cea mai bună față de toți jucătorii din lume. Se spune că, atunci când Michael era copil, putea să-și întreacă umbra. Problema mea e că încă poate să-mi întreacă majoritatea loviturilor. Totuși, numai viteza nu-ți câștigă un meci. Iată cum joc eu cu el (și l-am și bătut) și cum poți să aplici tehnica mea împotriva Retrieverului tău preferat.

1. Răbdarea este cel mai bun aliat al tău

Succesul unui Retriever obișnuit are la bază aceleași principii ca picătura chinezească. E plictisitor. E repetitiv. E încet. Același lucru se petrece iar și iar. Și îți vine să te urci pe pereți. Retrieverilor le place la nebunie să-ți retrimită mingile – ca un perete de care se resping. Le trimiți mingea, iar ei ți-o returnează. Te vor întrece. Te vor destabiliza. Și vor rezista mai mult decât tine. Mintea ta începe s-o ia razna.

Pregătește-te să suferi

Când te duci la dentist, te pregătești mental. Îți spui: „O să doară, dar n-o să dureze mult". Adopți o anume atitudine. Când auzi „Deschide gura larg. Nu o să te doară deloc", ești pregătit mental să suferi. Trebuie să faci același lucru și cu un Retriever. Să te pregătești să suferi. Mentalitatea potrivită e importantă. Poate sau nu să te ajute la dentist, dar cu siguranță te va ajuta împotriva unui Retriever.

E necesar să te pregătești pentru ce urmează, pentru că stilul unui Retriever îți afectează mintea, la fel de mult ca orice altceva. La un meci împotriva acestui tip de jucător, trebuie să fii foarte pregătit și conștient că orice raliu o să dureze. Va trebui să lovești de patru sau de cinci sau de șase sau de șapte sau de mai multe ori decât trebuie în mod normal să lovești. Și, când dai o lovitură bună, așteptându-te să fie o minge câștigătoare sau un retur slab, Retrieverul o să ți-o întoarcă. Mental, trebuie să te pregătești pentru un schimb îndelungat de mingi. Trebuie să o știi. Să o crezi. Să te aștepți. Iată de ce.

Retrieverii pot fi plictisitori și repetitivi, dar sunt, în același timp, consecvenți și răbdători. Consecvența este principala calitate a unui Retriever. La orice nivel de joc, aceasta este un bun valoros. La nivel de club, în rândul jucătorilor medii, poate fi cel mai valoros bun. E greu să frângi consecvența. În turneu, un jucător trebuie să dea mingi câștigătoare pentru a-l învinge pe un alt jucător. Totuși, la aproape toate celelalte niveluri, cel care ține cel mai mult mingea în joc de obicei câștigă, iar Retrieverii chiar mențin mingea în joc. Greșelile neforțate determină rezultatele mai mult decât o fac loviturile spectaculoase. Aceasta este cheia pentru jocul Retrieverilor. E, de asemenea, cheia pentru a-l înfrânge.

Poate că jocul Retrieverilor e consecvent, dar e, în același timp, limitat. Dacă ai răbdare și știi cum să profiți de pe urma jocului lor, poți să-i înfrângi. Este ceea ce i s-a întâmplat lui Chang. Alți profesioniști au început să întoarcă jocul lui de pe linia de serviciu, tipic Retrieverilor, în favoarea lor. Au început să-i neutralizeze avantajul său de viteză (mai multe despre asta, în continuare) și să-i exploateze jocul unidimensional. Până să-și dezvolte înaintarea la fileu și să-și îmbunătățească serva, Chang pierdea. Acum, câștigă din nou.

De ce pierzi în fața unui Retriever

Retrieverul te bate pentru că alegi planul de joc greșit. Pe măsură ce tot mai multe mingi ți se întorc, începi să

devii frustrat. Devii nerăbdător: Te străduiești mai mult. Încerci lovituri tot mai bune, mai adânci, mai în forță, mai în unghi. Ajungi să încerci lovituri de care nu ești capabil și nici nu ai fost vreodată. Încerci lovituri la care nu s-ar aventura nici McEnroe. Pusherul continuă să le returneze până când o dai în bară.

Ei continuă să returneze, știind că, în cele din urmă, tu vei face o greșeală neforțată. Sau e posibil să renunți pur și simplu și să începi și tu să returnezi. Vei pierde. Sunt mai buni la întors mingea decât tine. De aceea e important să-ți impui un cadru mental. Să recunoști că răbdarea e un aliat grozav când de cealaltă parte a terenului se află un Retriever.

După ce te-ai pregătit mental pentru o zi lungă, cu puncte care se prelungesc la nesfârșit, iată care sunt celelalte strategii care pot să întoarcă un meci cu un Pusher în favoarea ta.

2. Apropie-te de fileu

Principalul tău scop când joci împotriva unui Retriever este să-l faci să dea niște lovituri adevărate de tenis. În schimbul clasicului său „întoarce-o" sau „ține-o în joc", forțează-l să încerce ceva anume. *Scoate-l din zona lui de confort*. Prima modalitate de a face asta este să te apropii de fileu. Chiar dacă nu e stilul tău obișnuit de joc, trebuie *să înaintezi spre fileu*. Asta înseamnă că, atunci când primești o minge scurtă (chiar și una de nivel mediu), te apropii de fileu. Mergi în ofensivă, dar fă-o cum trebuie. Nu încercând să lovești mingi câștigătoare de pe linia de serviciu sau alte lovituri cu un procent redus, ci înaintează spre fileu când ți se ivește ocazia. Și uneori, chiar și atunci când nu ți se ivește.

Acest lucru îi forțează pe majoritatea Retrieverilor de weekend să iasă din zona lor de confort. Îi obligă să aleagă ce lovitură anume ar trebui să dea. Să dea în diagonală? Să dea lung de linie? Să lovească direct înspre tine? Un

lob? Dintr-odată, se confruntă cu necesitatea de a face o alegere rapidă.

Atenție, Retrieverilor nu le place să se gândească prea mult la astfel de lucruri! E mai ușor pur și simplu să facă schimb de mingi pe acel teren mare pe care li l-ai oferit stând pe linia de serviciu. Le oferă atâta spațiu pentru greșeală. Nu le face pe plac! Redu-le opțiunile, reducându-le ținta. Cred sincer că, dacă înaintezi la fileu chiar și fără să ai o rachetă în mână, tot poți să obții niște puncte de la un Retriever. Doar răsuflarea cuiva care stă acolo îi tulbură puțin. Dar ia-ți și racheta cu tine în cazul în care chiar nimeresc mingea peste fileu.

Un mic avertisment. Nu sugerez că trebui să alergi la fileu la fiecare început de punct (doar dacă îți place să faci asta). Fii selectiv. La mingi mai scurte, începe să te apropii. La mingile din careul de mijloc din partea ta, dacă ai o șansă reală pentru o lovitură decentă prin apropiere de fileu, ia în considerare înaintarea la fileu. O minge mai adâncă? Din când în când, doar pentru efectul-surpriză. Dar pe al doilea serviciu al Retrieverului? Bună idee. Pe primul lui serviciu? Acum o să începi să-l vezi devenind agitat. O să-ți placă ce o să vezi.

Evident, ce încerci tu să faci e să-i neliniștești, să-i faci să se uite la tine și nu la minge. O să înceapă să lovească grăbit și să rateze. Dintr-odată, o să înceapă să-ți ofere ceea ce la nivel de club reprezintă cheia spre victorie: *greșeli neforțate*. Retrieverii care încep să facă greșeli neforțate vor pierde.

3. Fă-l pe Retriever să se apropie de fileu

Mai ai o opțiune cu Retrieverii și, din nou, scopul e să-i scoți din zona lor de confort, forțându-i să facă și altceva în afară de a se instala pe linia de serviciu.

Opțiunea presupune să-i atragi înspre fileu, așa cum am făcut eu cu Krickstein. Adu-i aproape. Fă-i să dea câteva lovituri de la fileu. Fă-i să-ți arate cum dau ei o

bună lovitură aproape de fileu, un bun voleu cu reverul (slabe şanse), câteva smeciuri (nu şi dacă e soare), câteva demivoleuri (dă-mi un telefon cu taxă inversă dacă se întâmplă asta) sau orice altceva. Făcând asta, i-ai distrus jocul de nivel A unui Retriever şi l-ai forţat să se bazeze pe jocul lui de nivel B.

Pentru a reuşi acest lucru, va trebui să dai câteva lovituri scurte. Dacă nu crezi că poţi da o lovitură de acest fel, exerseaz-o. Ţine minte, ai făcut-o accidental de nenumărate ori. Acum, încearcă să o faci dinadins. Pentru că, odată ce o faci, ai întins efectiv capcana. Retrieverul urăşte fileul.

Marele Grigsby încearcă un voleu

Îl mai ţii minte pe Marele Grigsby, Retrieverul la care mă uitam eu şi care a trebuit să se apropie de fileu? Iată restul poveştii. După ce s-a repezit la fileu şi a lovit lung mingea către adversar, s-a întors repede la linia de serviciu. Atunci, adversarul său a mai dat o *altă* scurtă. Marele Grigsby a venit a doua oară s-o încaseze. Şi din nou a lovit mingea peste fileu către linia de serviciu. Şi din nou s-a întors şi a alergat înapoi la linia de fund a terenului. Devenea interesant. Apoi, adversarul său a dat *a treia scurtă consecutivă*. Nu mai văzusem niciodată pe cineva care să dea trei scurte şi să-i iasă! Gândeşte-te! Oare urma o a patra?

Nu. Marele Grigsby a alergat încă o dată la fileu. Din cine ştie ce motiv, a decis în sfârşit că e timpul să profite de poziţia sa pe teren şi să încheie punctul. A dat un voleu. Sau cel puţin cred că a încercat să dea un voleu. Din lovitura sa, era greu să-ţi dai seama. Nu numai că a trimis mingea la un metru distanţă, dar şi-a terminat mişcarea lovind racheta în fileu. Acum începeam să înţeleg de ce se tot retrăgea în siguranţa liniei de serviciu.

A fost adus la fileu de trei ori consecutiv. De două ori s-a întors imediat în confortul liniei de serviciu. Se purta de parcă ar fi fost neregulamentar să te apropii de fileu. Mai târziu, l-am întrebat de ce nu a stat acolo de prima

dată. Mi-a spus (și asta e o cheie pentru a descifra jocul Retrieverilor): „Pur și simplu mă simt mai confortabil pe linia de serviciu". Din ceea ce văzusem, îi puteam înțelege modul de gândire. Scoate-i din zona lor de confort și vei câștiga.

4. Mai slab înseamnă mai puternic

În majoritatea cazurilor, un Retriever se hrănește cu ritmul tău. Îi place să ia ceea ce ai tu (energie sub forma unei mingi lovite cu forță) și să o întoarcă împotriva ta. Cu cât lovești mai tare mingea, cu atât mai puternic o va lovi și el! Numai că nu ei imprimă forța, ci tu. Și cu cât vei învârti mai tare racheta, cu atât vei fi mai predispus să faci o greșeală. Adversarul nu face decât să-și țină racheta în față (și cu noile corpuri de rachetă largi, e *tot* ce trebuie să facă) și, ca prin minune, mingea se întoarce și mai în forță. Nu e magie. E fizică. Aruncă o minge într-un perete fără vigoare, și așa ți se va întoarce. Dă-o *cu* puțină vigoare, și așa ți se va întoarce. În cazul unui Retriever, el este peretele și tu ești cel care imprimă vigoarea. De obicei, peretele câștigă.

Jucătorul de nivel mediu care se confruntă cu un Retriever cade în capcana de a încerca să lovească mingea din ce în ce mai tare pentru a câștiga punctul. Pusherul stă la linia de serviciu, trimițând înapoi lovitură după lovitură, toate trimise în forță. Le place asta pentru că știu că, în cele din urmă, vei da și mai tare și vei face o greșeală. În final, vei trimite o minge afară din teren sau o vei da în fileu. Iar Retrieverul nici măcar n-o să-ți zică „Mulțumesc" pentru că ai făcut toată treaba pentru el.

5. Lovește la început cu cel de-al doilea tău serviciu

Profesioniștilor care sunt și antrenori le place să spună că jucătorul mediu de weekend are două servicii de

bază: încet și mai încet. E un mare adevăr în asta. Dacă cineva aflat în turneu, precum Goran Ivanisevic, poate să trimită mingea cu 210 kilometri pe oră, jucătorul de weekend servește cu mai puțin de jumătate din acea viteză. Așa că nu te strădui prea mult să servești așa sau să dai mingi câștigătoare. Mai ales împotriva unui Retriever. De fapt, ia în calcul „al doilea serviciu" împotriva acestui gen de jucător.

Încă odată, îi scoate din ritm, îi face *pe ei* să încerce să-l stabilească. De fapt, îi va face chiar să încerce să direcționeze ei mingea. Nu le place asta. Când încep să stabilească ei ritmul, uită-te să vezi cum încep să curgă greșelile. Iar dacă vor reuși pur și simplu să-ți intercepteze serva slabă și să ți-o returneze, o vor trimite scurt. Când se întâmplă asta, pur și simplu vei fi primit un bilet de acces la fileu. Folosește-l.

Nu o lua în nume de rău

Să clarific un lucru la care e posibil să te fi gândit când am spus că Borg, Evert, Chang, Krickstein și alți jucători s-ar clasifica, per total, drept Retrieveri. Desigur, jucătorii de calibrul lor nu doar dau în mânge sau o opresc din traiectoria ei și o trimit înapoi. Nu e nimic peiorativ când îi numesc Retrieveri. Au dus acel stil de joc la cel mai înalt nivel posibil. Dacă cineva înaintează la fileu, asta nu-i deranjează așa cum se întâmplă cu Retrieverii cu care joci tu.

Când mă apropii de fileu împotriva lui Michael Chang, crede-mă, are zece modalități prin care mă poate învinge. Problema e că, dacă nu vin la fileu, mă va face praf. Am jucat recent cu el în semifinala unui turneu și am pierdut primul set 6-0. În al doilea set, am început să înaintez spre fileu și am fost foarte aproape să-l câștig! De ce nu am început să mă apropii de fileu mai devreme? Asta mă întreb și eu. Oricum, dacă nu ești mai bun la stilul lor de joc decât ei, trebuie să vii cu altă modalitate de a-i învinge.

Data viitoare când joci cu un Retriever, încearcă să vii cu ceva din ce ți-am sugerat. Acordă-ți niște timp

pentru a te obișnui cu noua strategie. Învață să intuiești momentul când trebuie să faci ceva și ce anume te-ar pune pe tine în avantaj. Îți vor plăcea rezultatele. Și, pe măsură ce te obișnuiești mai mult, vei vedea cum ocaziile în care ai mingi de meci vor fi mai dese decât înainte.

Jucătorul de viteză

Ocazional, te confrunți cu un adversar care e extrem de rapid. Acesta dă scurte. Prinde loburile. Loviturile care-l scot de pe teren nu îi pun probleme. E ca un înotător abil. Țâșnește dintr-un colț în altul și te face să încerci tot mai mult o lovitură la care nu poate ajunge. Ce tot vorbesc. Va ajunge la *orice*. Și, până să dai acea minge câștigătoare (și doar una s-ar putea să și ai), vei fi comis o mulțime de greșeli neforțate.

Michael Chang are acest gen de viteză. Forțez o lovitură largă pe forehandul său și tot ajunge în spatele ei. O ajunge și o returnează. Eu o interceptez și lovesc un voleu larg pentru reverul său și deja jubilez. N-are cum să o ajungă la timp pentru a mai scoate ceva. Dar Chang *va* ajunge. El *va* lovi. Mă *va* bate cu o pasă. Viteză și acoperire formidabile. Foarte rapid.

Cine e Michael Chang-ul tău, acel jucător cu ritm neobișnuit? Iată o abordare chiar directă pentru a-i minimiza avantajul.

Nu-l lăsa pe un alergător să alerge

Jucătorilor de viteză le place să alerge și să lovească mingea în mișcare. Trimite-le larg mingea afară din careul de egalitate și ți-o vor întoarce cu un bun forehand în mișcare. Și la fel vor face și în partea cealaltă. Sunt chiar buni la asta, pentru că, la viteza lor, ajung o mulțime de mingi și reușesc să exerseze din plin.

Nu-i lăsa să-și folosească viteza. Ia-le acest atu. Cum? Lovește adânc, pe mijloc. Fă-i să se ferească de minge*. Dintr-odată, în loc să alerge spre minge (ceea ce ei adoră), îi forțezi să fugă *de* minge, să se dea la o parte de pe traiectoria ei. Vii peste ei și nu-i lași să-și exploateze viteza. Gândește-te la ei, oriunde s-ar plasa, ca la o țintă, ei fiind cercul din centrul țintei.

Încetează să mai dai doar lovituri care ies din raza lor. Parte din succesul lor provine din greșeli pe care tu le faci încercând să lovești o minge pe care ei să n-o ajungă. Nu încerca să faci în așa fel încât lor să le fie mai greu să-ți prindă mingea. Fă să fie mai ușor! Lovește *spre* ei și vezi ce se întâmplă. Vor începe să rateze loviturile. Vor începe să dea lovituri dezechilibrate. Tot mai des vor întoarce mai slab mingile.

Dar ține minte că e important să folosești toate aceste tactici cu inteligență și prudență. Când ai deprins o strategie care funcționează, nu o folosi exclusiv. Combin-o cu alte strategii ale jocului tău. Lasă-ți adversarul să se întrebe ce vei face. Rezultatele tale vor fi mai bune.

Atacul la reverul tău

Una dintre primele tactici în tenis pe care le folosește sau de care se lovește fiecare jucător este „atacul la rever". Pentru majoritatea jucătorilor amatori, reverul e, în general, cel mai slab. Dacă se întâmplă să joci un meci împotriva unui jucător pe care nu l-ai mai văzut până atunci și cu care n-ai avut ocazia să faci încălzirea (sau să-l spionezi), mai întâi și mai întâi trebuie să-i testezi reverul. Automat. Majoritatea jucătorilor au un forehand mai bun decât reverul, inclusiv tu și jucătorii cu care te vei confrunta.

---

* În original, *wheelhouse* – poziție de lovire a mingii, între talie și genunchi. (n.t.)

Așadar, ce faci dacă reverul tău este inegal și te confrunți cu un jucător care chiar îți exploatează slăbiciunile, care știe cum să-ți trimită neîncetat mingea numai pe partea ta slabă? Până să iei o lecție de la profesioniștii de la clubul tău și să o exersezi, există vreo metodă prin care poți minimiza pierderile? Da.

1. Fii precaut cu reverul tău

Când ești atacat pe rever, primul tău instinct e să încerci o lovitură mai bună decât cea pe care ești sigur. Încerci să te depășești pe tine însuți. În schimb, scazi sub nivelul tău. Când adversarul tău înaintează spre fileu, se face un scurtcircuit în mintea ta: „Criză. Pericol la fileu. Fă *ceva*!" Problema e că resursele cu care ai putea să „faci ceva" sunt limitate pe rever. Creierul îi transmite corpului să facă mai mult. Intri în panică și dai o minge chinuită care se duce în lung, departe sau în fileu.

În schimb, fă opusul. Gândește „mai puțin", nu „mai mult". Trimite mingea aia nenorocită peste fileu și înapoi pe teren. Nu te forța să dai marele retur de rever. Fii precaut. Fii răbdător cu reverul tău. Principala ta datorie e să eviți greșelile neforțate. Inițial, fă-l pe adversar să dea o lovitură, măcar să lovească mingea.

Dacă celălalt jucător îți întoarce un voleu din reverul tău precaut și îl transformă constant în minge câștigătoare, treci la alte opțiuni. Dar mai întâi, *fă-i să lovească mingea*. Și faci asta nu încercând să scoți din reverul tău mai mult decât e cazul. Asigură-te că reverul tău mediocru nu dă rateuri monumentale.

2. Când e cazul, evită reverul

Te gândești: „E prea evident". Ți-ar plăcea la nebunie să eviți fiecare lovitură pe care o primești pe rever, pentru

tot restul vieții tale. Dar important e să înțelegi când îl poți folosi cu *cea mai mare eficiență*.

Dacă adversarul tău îți trimite constant mingi pe rever, dar fără prea mult *ritm* sau *adâncime*, ia-o ca pe o ocazie să-ți folosești forehandul. Evită reverul și țintește. Lovește-o în plin. Când începi să câștigi avantaj de pe urma acestei oportunități, adversarul tău va încerca să dea o lovitură mai bună, una cu mai multă adâncime și ritm. Dacă îi reușește, atunci chiar ai o problemă, dar dacă i-ar ieși fără probleme, atunci nu ar trimite scurt sau fără ritm de la bun început. Sporește dificultatea loviturii pe care trebuie s-o întoarcă pentru reverul tău.

Din nou, e important să-ți alegi loviturile. Un jucător care va încearca să răspundă la fiecare lovitură trimisă pe reverul lui se va încurca, va lovi dezechilibrat și va pierde chiar și mai multe puncte – ca să nu mai punem la socoteală că va fi epuizat. Caută oportunități să eviți reverul când loviturile adversarului tău nu au adâncime sau ritm.

De asemenea, ține minte următorul lucru: a evita o minge lângă culoarul de la careul de avantaj (pentru un dreptaci) poate să te trimită mult în afara terenului. În situația asta, ar trebui să încerci o minge câștigătoare sau o minge forțată bine plasată. În caz contrar, poți să ajungi la mâna adversarului; i-ai lăsat întregul teren unde poate să țintească. Dacă eviți să lovești o minge în careul de serviciu (sau aproape de linia centrală), te trezești chiar în mijlocul terenului și nu trebuie să fii chiar așa ambițios cu lovitura pe care o dai.

3. Înaintează spre fileu

Adversarul tău nu te poate forța să dai cu reverul de pe linia de serviciu dacă ești la fileu. Chiar dacă voleul dat cu reverul este slab, în acea zi ar putea fi o îmbunătățire

față de loviturile cu pământul date cu reverul. Un voleu slab sau ratat adesea se transformă în punct.

Dacă pierzi multe puncte cu loviturile cu pământul date cu reverul, mută-te undeva pe teren de unde nu trebuie să dai lovituri cu pământul date cu reverul. Profită de ocaziile care ți se ivesc și *înaintează spre fileu.*

4. Atacă pe al doilea serviciu

Mai există o modalitate prin care poți să preiei ofensiva înainte ca adversarul tău să aibă șansa să insiste pe reverul tău. Îți oferă o șansă (adesea trecută cu vederea) de a ajunge la fileu. Majoritatea jucătorilor nu își gândesc „atacul" pe serva altcuiva. Totuși, dacă cel de-al doilea serviciu al adversarului e previzibil (adică orice înseamnă minge Nerf*), nu ar trebui să fie dificil să dai o lovitură care-ți permite să o urmărești până la fileu. Pur și simplu, stai cu un pas sau doi mai aproape de locul unde stai în mod normal pentru primire. Când răspunzi la serviciu, urmărește-o imediat la fileu.

Ți-ai scos acum din joc reverul vulnerabil și ți-ai și forțat adversarul să dea o lovitură mai dificilă.

Fii rezonabil. Nu încerca o minge câștigătoare când încerci o minge de apropiere de fileu pe al doilea serviciu al adversarului. Încearcă *s*-o plasezi. Trimite-o unde trebuie și chiar *pentru* reverul adversarului. Răsturnarea de situație reprezintă un joc cinstit. Vezi dacă-ți plac rezultatele.

Ține minte, asta presupune să abordezi inteligent tenisul. A testa și a încerca. A micșora poarta prin care un jucător poate să-ți atace punctele slabe și a găsi o modalitate să-i ataci tu punctele slabe.

---

* Nerf este, din 1969, o firmă americană producătoare de jucării, materialul folosit fiind foarte ușor, spongios. (n.t.)

5. Nu uita de lob

Mulți jucători fac greșeala de a da iar și iar o lovitură care nu funcționează în cazul lor. Uneori, o țin așa tot meciul. Poate să fie un lung de linie, un serviciu tăiat, un voleu cu forehandul, o lovitură cu pământul dată cu forehandul sau un smeci. Sau o lovitură cu pământul dată cu reverul. Nu încetează să încerce să o facă să meargă. Dacă vezi că începi să scârțâi rău, trebuie să faci ceva, altfel vei pierde.

La un moment dat, e important să încetezi să mai încerci să-ți corectezi lovitura și să începi să câștigi niște puncte. Și cu un rever defectuos (nu contează din ce motiv), ai o altă opțiune când vezi că începi să pierzi game-uri: lobul.

Dacă adverarul înaintează spre fileu pe partea cu reverul tău și nu ai mai dat o pasă de la cea reușită accidental în timpul încălzirii, *adu-ți aminte să execuți un lob*. Află dacă adversarul poate să dea un smeci. Fă-o o dată. De două ori. De trei sau de patru ori. Poate că o să amețească tot uitându-se în sus și va trebui să se așeze. Fă-l să-ți arate că poate să dea un smeci. Nu o dată, ci în repetate rânduri. Și de preferat ar fi să i-l trimiți pe *reverul* său.

Dacă un adversar deștept vede că ai o anumită problemă, trebuie să-l împiedici să o exploateze. Trebuie să oprești sângerarea și poți să faci asta știind care-ți sunt alternativele și cum le poți folosi.

Serviciul

Întreabă-i pe experți care e cea mai importantă lovitură în tenis și îți vor spune că e serva. Oare așa e? Poate în turneu. Pentru jucătorii amatori, acest răspuns e îndoielnic. De câte ori tu sau adversarii tăi serviți ași sau mingi câștigătoare? De câte ori serviciul tău duce la

un retur care te pune într-o poziție favorabilă de care poți profita? Și, mai important, de câte ori câștigi pe serviciul tău? Probabil nu atât de des pe cât ar trebui.

Profesioniștii se așteaptă să câștige game-uri pe serviciul lor în patru din cinci cazuri. Procentajul meu în câștigarea pe propriul serviciu este de 77,9 la sută, și eu nu servesc grozav. Pete Sampras și Michael Stich pot să ajungă aproape de 90 la sută. Pentru jucătorii amatori, câștigul pe propriul serviciu este adesea în proporție de 50-50. Serva *poate* fi cea mai importantă lovitură, dar, pentru majoritatea jucătorilor amatori, nu e. Chiar și în tenisul feminin profesionist serva nu e un mare avantaj. Pentru Martina Navratilova (în perioada ei de vârf) și Steffi Graf, poate fi. Dar, în general, nu oferă atuul pe care l-ai aștepta de la „cea mai importantă lovitură din tenis".

Hei, nu sunt cârcotaș. În mod normal nu-mi controlez jocul prin intermediul serviciului meu. Totuși, mă descurc, așa că nu se întoarce împotriva mea. Fac asta printr-o bună plasare și având deseori succes cu primul serviciu.

Majoritatea jucătorilor de club își folosesc pur și simplu serva pentru a începe punctul. E unul dintre motivele pentru care sunt și atâtea câștiguri pe serviciul adversarului. Serva este lovitura cel mai greu de învățat și cel mai greu de lovit, *mai ales sub presiune*. De cele mai multe ori, serviciul tău probabil că nu face altceva decât să-i dea adversarului tăi șansa să preia imediat ofensiva. De ce? Pentru aproape toți jucătorii de club, returul de serviciu e o lovitură mai ușoară decât serva, mai ales cu rachetele mai performante. *Și mai ales sub presiune.*

Asta se întâmplă pentru că, de obicei, e mai ușor să *reacționezi* decât să *acționezi*, iar returul de serviciu este o reacție. O mișcare scurtă de lovire a mingii (ceva între mișcarea de lovire a mingii și stoparea ei) poate adesea să-l pună pe primitor în postura de a câștiga imediat un punct. Pune la socoteală ocazionalele duble greșeli ca momente esențiale (s ceda puncte și game-uri adversarului celui care servește) și vei putea

vedea de ce serviciul nu e avantajos pentru majoritatea jucătorilor, așa cum poate fi, în schimb, pentru cineva ca Pete Sampras, Michael Stich, Richard Krajicek sau Goran Ivanisevic.

Dacă există o lovitură din repertoriul tău la care poți lucra pentru a te ajuta în lupta ta, aceasta este serva. Pot să spun asta pentru că am văzut mulți jucători la cluburi și în parcuri publice din toată lumea, în ultimii douăzeci de ani. Dacă-ți poți dezvolta un serviciu pătrunzător, variat și pe care te poți baza, în curând vei juca cu adversari noi. Amicii tăi se vor sătura să tot piardă în fața ta. Dar succes! Jimmy Connors a încercat asta toată cariera sa și nu a reușit să-și dezvolte un serviciu amenințător. Dar a dezvoltat cel mai bun *retur* de serviciu din lume (până să apară Agassi) și, datorită lui, a câștigat mai mult de o sută de campionate. Așadar, în timp ce aștepți acea nouă și minunată armă, serva (aceea care va deveni „cea mai importantă lovitură în jocul tău"), mai e ceva ce trebuie să iei în considerare.

Returul de serviciu

Vreau să-ți spun care *poate* deveni cea mai importantă armă pentru tine, fără să depui prea mult efort. Este *returul tău de serviciu*. E mult mai ușor să ți-l îmbunătățești pe acesta decât să încerci să înveți cum să servești grozav. Cu un retur de serviciu puternic, pui constant presiune pe adversarul tău, profitând de servele lui slabe și neutralizându-i-le pe cele mai bune.

Returul de serviciu este o oportunitate să-ți ataci adversarul acolo unde este cel mai vulnerabil, scoțându-l din poziția de ofensivă și amenințându-l constant că poți să câștigi pe serviciul lui. Un jucător care se luptă tot timpul să câștige pe serviciul lui e ca un boxer prins în corzi. Se gândește doar cum să supraviețuiască. Mental și fizic, îți face foarte rău să știi că serva ta urmează

încontinuu să fie neutralizează sau întoarsă împotriva ta, că te lupți constant să eviți să pierzi punctul pe serviciul tău.

Cât de important poate fi? Întreabă-l pe Connors. Era capabil să neutralizeze serva adversarului și apoi să întoarcă punctul în avantajul său. La nivel de tenis profesionist, a făcut din returul de serviciu cea mai importantă lovitură a sa. Într-un an la Wimbledon, Jimmy a jucat cu Roscoe Tanner și a primit aproape 25 deași. Și tot a câștigat meciul. A jucat grozav celelalte loviturile de serviciu și menținea mingea în joc până când reușea să o întoarcă în favoarea sa.

Un exemplu mai dramatic este finala de la Wimbledon din '92, dintre Andre Agassi și Goran Ivanisevici. Andre a primit *37* deași. Asta înseamnă *nouă game-uri câștigate prinași*. Apoi pune la socoteală și mingile de serviciu câștigătoare ale lui Goran și ajungi să te întrebi cum de a mai rezistat Andre în meci, darămite să mai și câștige. A câștigat pentru că returul său de serviciu e colosal, cel mai bun posibil, chiar mai bun decât al lui Connors – cel puțin după părerea lui John McEnroe, un jucător cu un serviciu grozav, care s-a confruntat cu amândoi.

Avem deci un meci grozav între un jucător care servește excepțional, care a reușit peste 200 deași în turneu, și un jucător care are un retur de serviciu grozav. Cine a câștigat? Jucătorul cu returul de serviciu grozav. A ști care-ți sunt opțiunile pe returul de serviciu poate să ducă la rezultate rapide cu minimum de efort.

Vreau să-ți arăt cum să profiți de serva adversarului tău știind ce să faci cu returul tău de serviciu din punct de vedere tactic. Fie că e un serviciu puternic sau un voleu, un prim sau un al doilea serviciu slab sau orice altceva, vei fi capabil să le minimizezi serva și să-ți maximizezi returul de serviciu. Îți vor plăcea rezultatele.

Jucătorul de serviciu-voleu

Marii jucători de serviciu-voleu sunt incredibil de puternici pe game-urile lor. Cei ca Edberg și Ivanisevici (și McEnroe în perioada lui de vârf) te presează atât de mult să dai lovituri din ce în ce mai bune, încât șansele sunt în favoarea lor. Una e să dai în forță o pasă cu reverul când ești la fileu și e la începutul meciului. Alta e să încerci să dai o pasă grozavă la o minge de set sau de meci! La punctele importante, aș prefera să dau un voleu de aproape decât o pasă de pe linia de serviciu, având un adversar care acoperă toată suprafața din zona fileului.

Stefan este unul dintre cei mai dificili jucători. La fiecare punct, va da un serviciu-voleu. Te face să-ți folosești lovitura care ți se pare cea mai grea, încontinuu. Chiar dacă nu are un serviciu la fel de rapid ca a lui Becker, se mișcă atât de bine pe teren datorită mișcării pe care o face la serviciu, încât aproape întotdeauna lovește primul său voleu din interiorul liniei de serviciu. Pentru că serva sa are așa o mișcare de torsiune, are mai mult timp să ajungă în spatele ei. Și niciodată nu ratează voleul. Acele voleuri sunt ca niște albine care te atacă. Vin întruna și te înțeapă.

Adevărul în acest caz e că, atunci când un jucător de serviciu-voleu chiar joacă bine, va trebui să-ți iei la revedere de la masa ta de prânz. Dar nu renunța fără luptă, pentru că sunt tactici pe care le poți folosi pentru a schimba puțin acest stil de joc. Agassi le-a folosit cu succes în finalele de la Wimbledon și le poți folosi și tu în propriile tale meciuri. Nu vei face față atacurilor precum cele ale lui Ivanisevici, dar le vei face față jucătorilor capabili, care vin în spatele loviturii lor de serviciu și îți fac probleme. În continuare, îți voi prezenta tacticile pe care trebuie să le aplici. Știu că au efect pentru că le-am folosit împotriva lui Edberg, să-l învinge în semifinalele LA Openului din '91, când se situa pe locul 1 în lume.

1. Uită-te la obiectul corect aflat în mișcare, cu calm

Când adversarul se apropie de fileu pentru atac, stă în natura umană să te uiți la el și nu la minge. La *toate* nivelurile de joc – A, B sau C –, există o tendință automată să te uiți la jucătorul care e în atac. Dar jucătorul nu te atacă pe tine, *mingea* e cea care te atacă. Nu jucătorul vine la fileu, ci mingea. Stai cu ochii pe minge. Concentrează-te în totalitate pe minge.

Jucătorilor din taberele mele de tenis le spun să înceapă să se uite la minge cât mai devreme posibil. Începi să o urmărești de când e încă în cutie! Din nefericire, majoritatea jucătorilor la orice nivel își pierd atenția când o persoană vine spre ei în același timp cu o minge care zboară peste fileu. Concentrarea lor se mută de la minge la persoană.

Este aproape imposibil un schimb bun de pase când îl privești cu un ochi pe jucătorul care atacă și cu celălalt, mingea. De aceea atât de multe dintre returnările sale sunt trimise larg, în lung sau scurt. *Donezi* punctul adversarului. Știu asta pentru că și eu am pus-o în aplicare de multe ori, mai ales împotriva lui McEnroe. Uneori înaintează spre fileu, alteori stă în spate. Așa că te ia prin surprindere și, dintr-odată, Mac trece în spatele unei lovituri de serviciu. Atunci fac ceva ce nu ar trebui. Îmi iau puțin privirea de pe minge. Dau un retur puțin grăbit. Și, chiar dacă reușesc să dau o minge tremurată peste fileu, el stă acolo și așteaptă. Cu Edberg (care nu a mai trecut în spatele loviturii de serviciu de când avea șapte ani), te aștepți la așa ceva și îți e puțin mai ușor să te concetrezi pe minge și să ai un balans normal.

Trebuie să-i blochezi pe cei care servesc așa cum îl bloca pe prinzător Jose Canseco, de la Texas Ranger. El vede doar mingea. Dacă nu ar face așa, ar rata de fiecare dată. Ted Williams, ultimul jucător ofensiv* cu o cotă de

---

* Batter. (n.t.)

400 într-un sezon, a spus că a stat cu privirea ațintită asupra mingii atât de tare, încât putea să vadă cusăturile mingii care se rostogolea către bază. *Așa* urmărești un obiect în mișcare.

Vei observa că se întâmplă ceva, pe măsură ce urmărirea mingii devine un automatism. Îl vezi *într-adevăr* pe cel care servește, dar periferic. Tu te concentrezi în special pe mingea de tenis. Îl vei vedea din ce în ce mai des pe jucătorul care atacă în câmpul vizual secundar. Pentru mulți jucători, e invers. Îl văd în prim-plan pe jucător și abia în plan secund văd și mingea.

Când vezi mingea mai clar, amintește-ți să rămâi calm; evită atacul de panică. Cu un jucător care se apropie de tine, există tendința accentuată de a lovi mai rapid, mai smucit. Ești mai predispus să-ți pierzi echilibrul și forma. Păstrează-ți calmul. Scopul tău principal, cel care va duce la cele mai bune rezultate, e să ai o mișcare cadențată, controlată, balansată și solidă de lovire a mingii. Genul de mișcare pe care probabil ai face-o dacă cel care servește *nu s-ar repezi la fileu*.

Concentrându-te mai mult pe minge și cu o mișcare mai puțin frenetică de lovire a acesteia, probabil că vei avea o mai bună priză. *Urmărește mingea, nu persoana care o lovește. Evită mișcarea smucită de lovire a mingii.* Ești acum în poziția de a începe să faci niște alegeri pentru returul tău de serviciu, care îi pot pune niște probleme adversarului tău grăbit să vină la fileu.

2. Returnează cu mai puțină vigoare

Când ești atacat la fileu, reacția naturală e să lovești mingea mai tare. Vrei să trimiți înapoi mingea pe lângă adversarul tău grăbit să vină la fileu înainte ca acesta să poată să acopere zona de la fileu. O reacție naturală, vechiul impuls „luptă sau fugi". Nu poți să alegi să fugi când ești la fileu, așa că lupți, iar reacția normală de luptă

este să lovești puternic. Domolește-te puțin pe returul tău de serviciu. Rezistă acelei nevoi de a lovi tare și rapid.

În primul rând, mișcarea rapidă și puternică de lovire a mingii duce la greșeli. Panicat să faci ceva imediat, nu faci decât să dai un punct. Dar, și mai mult, un bun jucător de serviciu-voleu poate să facă față ritmului tău (dacă reușești să trimiți mingea în careu) și să-l folosească lesne împotriva ta. Va ști unghiul de lovire a unui serviciu-voleu printr-o lovitură scurtă, clară, înainte ca tu să-ți fi încheiat mișcarea de lovire a mingii.

Un jucător de voleu slab mai are un mic avantaj când tu dai un retur ghiulea. Cum? Cea mai întâlnită greșeală pe care o face un jucător de voleu slab este să aibă o mișcare prea largă de lovire a mingii. Când trimiți mingea înapoi cu putere, nu mai are timp să se întindă și să imprime o mișcare prea largă de lovire a mingii. Pur și simplu întinde racheta, atinge mingea și găsește unghiul pentru un voleu. L-ai transformat într-un jucător de voleu mai bun decât este.

A returna cu mai puțină vigoare poate să te ajute să îndeplinești ceva ce poate fi mult mai important. Când adversarul tău ajunge la minge, aceasta va cădea sub linia fileului (sau cel puțin va fi în cădere). Adversarul tău grăbit să vină la fileu va trebui s-o ridice. A lovi o minge care este sub fileu este mult mai dificil decât a lovi una care e deasupra. Poate John McEnroe o poate trimite într-un unghi din care s-o transforme într-o minge câștigătoare, dar lasă-l pe adversarul tău să încerce. Pot să garantez că jucătorului de cealaltă parte a fileului nu-i va plăcea un retur jos, moale, în cădere. Voleul său (dacă îi reușește) nu va fi adânc, nu va fi jos și nu va fi o problemă.

Desigur, poți, de asemenea, să ridici acea minge care e în cădere sub fileu lovind-o cu efect de jos în sus. Lovitura „dipper" e mai greu de executat, dar la fel de eficientă. Oricum ar fi, are efect. Cel mai bine e să le combini. Din când în când, lovește cu mai puțină vigoare. Variindu-ți loviturile, nu îl lași pe adversar să ghicească ce urmează să faci.

3. Ţinteşte un retur chiar în adversarul tău

Când ajung la fileu împotriva lui Ivan Lendl, trebuie să fiu sigur că asigurarea mea de viaţă este plătită. Eu îl numesc Terminatorul. Una dintre tacticile sale e „înaintează şi distruge". Mai degrabă ar lovi înspre tine decât pe lângă tine. Desigur, majoritatea jucătorilor în turneu pot să facă faţă unei mingi direcţionate chiar spre ei de la linia de serviciu, dar Lendl o să-ţi trimită din când în când câte una chiar când e aproape. M-a lovit atât de tare odată, că mi-a rămas întipărit pe piept înscrisul „Wilson", invers şi cu susul în jos, o săptămână întreagă.

Dar e explicabil. În definitiv, un jucător care acoperă zona de la fileu încearcă, de fapt, să-ţi limiteze portiţele de ieşire. Îţi fură terenul (cu corpul lor) şi te forţează să loveşti către o ţintă mai mică. O modalitate de a scăpa este să îl ţinteşti chiar pe el. În fotbal, un running back* e menit să-i încercuiască pe cei care plachează. Când e nevoie, Eric Dickerson** va alerga cu capul înainte chiar către cel care plachează.

Lui Ivan nu-i e teamă să se apropie de un jucător grăbit să urce la fileu în propriul său stil. Vrea să nu uiţi că poate să dea în diagonala terenului. Poate să dea lung de linie. Poate să dea un lob. Sau ar putea foarte frumos să-ţi trimită mingea direct în stomac, cu o viteză de 160 de kilometri la oră. Poate să-l pună pe un jucător aflat la fileu în nenumărate situaţii stânjenitoare. Şi, lovindu-l, din când în când, din plin pe acel jucător, a mai adăugat încă ceva de care adversarul trebuie să-şi facă griji. Poţi să faci şi tu la fel. Nu fi politicos.

Un jucător care vrea să vină în urma loviturii de serviciu ar trebui să ia în calcul faptul că ţie nu ţi-e teamă să loveşti în el. Asta înseamnă că trebuie să ia în calcul încă o opţiune.

---

* Poziţie de ofensivă a unui jucător de fotbal american. (n.t.)

** Jucător de fotbal american, a jucat în National Football League timp de unsprezece sezoane, în anii 1980 şi 1990. Deţine recordul de yarzi parcurşi într-un singur sezon: 2 105, în 1984. (n.t.)

Când să o faci? Fă-o când celelalte opțiuni ale tale sunt limitate, când adversarul grăbit să urce la fileu a blocat loviturile mai ușoare și te-a forțat să dai lovituri mai dificile pentru a câștiga punctul. Atunci devine o țintă ușoară.

Și, pentru a nu te accidenta dintr-o mișcare de lovire a mingii prea tare, ține minte următoarele: când spun „Năpustește-te asupra ei", nu zic să spinteci mingea sau să ai o mișcare de lovire a mingii exagerată. Lovește-o din plin – străduiește-te să ai o mișcare de lovire a mingii de mare viteză, dar să nu pierzi controlul. Majoritatea jucătorilor tind să izbească mingea când vor să imprime viteză. Totul stă în brațe și în cap. Năpustește-te asupra ei, dar nu o distruge.

Fă-o suficient cât să-l țină în suspans pe adversarul tău grăbit să urce la fileu. Unul dintre beneficiile suplimentare este că acesta va avea tendința să lovească mingile care oricum ar fi ieșit de pe teren. Pentru că mingea vine spre ei cu mai mare viteză, pentru că acționează elementul-surpriză, pentru că e mai greu să aprecieze distanța unei mingi când aceasta vine chiar spre ei, jucătorii sunt mai predispuși să aibă o mișcare-reflex de lovire a mingii care vine direct spre ei, chiar dacă aceasta ar ieși de pe teren.

Ține minte următoarele despre fairplay. Nu e în regulă să lovești înspre cineva care nu-ți pune probleme. Cu alte cuvinte, dacă lovești un smeci de aproape sau dacă ai o altă opțiune prin care poți să dai ușor o minge câștigătoare, nu e în regulă să-l faci praf pe adversar doar ca să-i atragi atenția. Dar dacă te încercuiește și, pentru a câștiga punctul, nu ai alte opțiuni decât lovituri dificile, adversarul tău devine o țintă legitimă. Țintește-i buricul și trimite mingea.

4. Dă returul de serviciu pe diagonala terenului

Să-ți spun o regulă care se aplică în general oricând returnezi un serviciu, dar mai ales când cel care servește te atacă înaintând la fileu. *Dă returul de serviciu pe diagonala terenului* de câte ori poți.

E o idee bună să returnezi un serviciu pe diagonala terenului datorită elementelor implicate. Când încerci să dai un retur de serviciu în lung de linie, trebuie deja să ții cont de liniile de tușă. Te tentează să lovești larg. Dacă dai prea larg, chiar și cu puțin, asta te costă un punct fără a-l fi făcut pe adversar măcar să lovească mingea. De asemenea, după cum știi, fileul e mai sus la margini decât în centru. În final, ai mai mult teren disponibil atunci când lovești pe diagonală. Motive destul de serioase pentru a te întoarce la lovitura pe diagonală, nu? Mai mult teren, mai puțin fileu, nicio linie de tușă.

Dar mai e un avantaj pentru a lovi pe diagonală. Trimițându-ți returul de serviciu pe diagonală, îl forțezi pe adversarul care vine la fileu să dea un voleu mai dificil. Dacă vrea să lovească în teren deschis (*departe* de tine), *el* trebuie să dea un lung de linie. Brusc, trebuie să dea o lovitură care le oferă mai puțin teren, mai mult fileu și presupune luarea în calcul a liniei de tușă (asta se aplică atât pentru careul de egalitate, cât și pentru cel de avantaj). Sau poate să facă cealaltă alegere și să lovească mingea înspre tine. E în regulă – te scutește de alergătură.

Deci, ca regulă (și mai ales la puncte importante), alege lovitura pe diagonală când dai returi de serviciu. Rezultatele se vor vedea prin mai multe mingi pe care le menții în joc în favoare ta și mai multe voleuri ratate pentru adversarul care se apropie de fileu.

5. Învață să-ți placă lobul

Lobul este adesea evitat de jucătorii de club când returnează un serviciu pentru că e o lovitură care pare

dificilă din acea poziție. Dă-i o șansă. Ține minte, nici măcar nu trebuie să imprimi o mișcare de lovire a mingii. În mare, nu trebuie decât să blochezi mingea și s-o trimiți înapoi folosindu-te de viteza imprimată de adversar. Încearcă întotdeauna să trimiți lobul pentru reverul acestuia. Va da rezultate.

Elementul-surpriză e ceea ce contează la această mișcare. Jucătorul de serviciu-voleu care știe că vei tot încerca să dai pase va încerca să se apropie tot mai mult de fileu. Dacă din când în când dai câte un lob, îl vei obliga pe adversar să fie mai precaut și să nu se apropie atât de mult de fileu. Când te confrunți cu cineva care nu mai pleacă de lângă fileu, ridică un lob pentru reverul său. Nu o să poată să se mai fofileze.

Aceasta este o alegere pe care rar o vezi în turnee pentru că e dificil să returnezi cu un lob pe serviciul unui adversar și pentru că, la acest nivel, loburile de obicei sunt contracarate de adversar fără probleme. Însă la nivel de club, lobul poate să fie o opțiune folositoare pentru returul de serviciu.

6. Combină strategiile

Tacticile pe care le-am sugerat aici vor da rezultate. Jucătorul de serviciu-voleu tinde să te facă să te plasezi în defensivă și să fii într-o continuă alergătură. Nu apuci să prinzi un ritm și nici să acționezi. Adăugând ce am sugerat eu la ceea ce faci acum, vei reuși să fii mai puțin previzibil, mai puțin defensiv și mai variat. Îl vei forța pe jucătorul de serviciu-voleu să muncească tot mai mult pentru a câștiga un punct. În cele din urmă, greșelile lui vor începe să se adune. Și atunci vei câștiga.

De asemenea, să ai în vedere că punctele ajung mai repede la final într-un joc de serviciu-voleu. Situația poate să se agraveze dacă adversarul tău câștigă rapid puncte. Privește în perspectivă. Un punct e doar un punct, chiar dacă e un as sau un punct câștigat după o serie de douăzeci de lovituri. Dacă adversarul tău merge pe

serviciu-voleu și câștigă puncte, stai calm și ține-ți în frâu îmboldul de a lovi cu furie.

Andre Agassi nu și-a pierdut nicio clipă stăpânirea de sine când Ivanisevic tot dădea ași la acel Wimbledon din '92. Andre a continuat să-și vadă de loviturile lui pe returul de serviciu și nu a lăsat ca punctele câștigate de Goran pe propriul serviciu să-l destabilizeze. Ar trebui să faci la fel. Păstrează-ți cumpătul când adversarul tău începe să câștige punctele repede. Fă-l să dea lovituri variate. Nu-i oferi puncte pe tavă. Dacă poate să contracareze tot ceea ce încerci tu pe tot parcursul meciului, atunci merită să câștige. Dar slabe șanse.

Serviciul slab

Jucătorul care poate să întoarcă Serviciul slab al adversarului în propriul avantaj are un atu semnificativ. În propriul meu joc, serva mea acționează *împotriva* mea astfel. Primul meu serviciu e destul de bun. Într-o zi în care sunt în formă, poate să fie eficient. Am jucat împotriva lui Agassi într-o semifinală Volvo, în 1991, și am servit cincisprezece ași și am dat o mulțime de mingi câștigătoare pe serviciu, învingându-l în două seturi (6-1, 6-2). Dar asta se întâmplă cu primul meu serviciu. Cu cel de-al doilea, e altă poveste.

Cel de-al doilea serviciu al meu mă scoate din minți. Întreaga mea carieră, cel de-al doilea serviciu a fost slab. Pur și simplu nu am reușit să repar acest lucru. Cu cel de-al doilea meu serviciu e puțin mai multă presiune, mai alea la punctele importante sau când știu că cel care primește este suficient de abil încât să întoarcă slăbiciunile mele în avantajul său. Cel de-al doilea serviciu al meu e groaznic și chiar m-a tras în jos când am jucat cu adversari care știau cum să profite de el.

Lendl este cel mai bun (sau cel mai rău) în cazul meu. E ca Freddy Krueger când așteaptă cel de-al doilea serviciu al meu. Pur și simplu îl nimicește. Becker e încă

un jucător care se hrănește de pe urma celui de-al doilea serviciu. Și McEnroe o face – nu apelând la forță ca Lendl sau Becker, ci preluând mingea ușor, în treacăt, atacând la fileu. Oricum ar fi, ajung imediat în situația de a juca pentru a recupera ce am pierdut.

Așadar, ce se întâmplă? Pentru a mă proteja împotriva unui jucător care poate să profite de pe urma celei de-a doua serve, sunt forțat să mă asigur că primul meu serviciu e reușit. Pentru a face asta, trebuie să fiu mai precaut cu primul meu serviciu. Asta îi reduce eficacitatea. Poți să vezi evoluția. Știind cum să profite de cel de-al doilea serviciu (al meu), cel care primește (Lendl) m-a forțat să-mi schimb primul serviciu sau, în caz contrar, să suport consecințele. Din fericire, știu cum să-mi joc primul serviciu în avantajul meu; nu neapărat prin forță, dar printr-o bună direcție, consecvență și mișcare. Îmi exploatez la maximum primul serviciu pentru că adesea cel de-al doilea mă pune într-o poziție vulnerabilă.

Este ceea ce ar trebui să faci și tu cu un jucător al cărui serviciu secund e zero. Ar trebui să-l forțezi să fie mai precaut cu primul serviciu.

Serviciul de tip Nerf este probabil cel de care ai cel mai des parte la nivel de club. Fie că e un serviciu secund care e slab sau un prim serviciu care nu spune nimic, vei vedea mereu serviciul Nerf. Îl vei vedea mai ales în momentele importante din meci. Atunci când îl primești de la adversar, e foarte probabil ca aceasta să aibă emoții și să dezvolte ceea ce se numește „cotul tenismanului" – o formă de trac specifică. Mingea trece de fileu fără nimic imprimat, fără viteză, adâncime sau efect. E ca și cum ai vedea nisipul scurgându-se într-o clepsidră. Durează o eternitate. Și e al naibii de greu să profiți de pe urma ei. Ai o ocazie pe care nu o poți întoarce în avantajul tău.

Problema e că o minge care pur și simplu te așteaptă s-o izbești trezește fiara din tine. Știi că ți-a surâs norocul. Dar, în loc să deschizi ușa, tu încerci să o smulgi din balamale. POC! Cât de tare poți! POC! Cât de spectaculos poți! POC! Cât de adânc poți! POC! În fileu. Greșeală

neforțată. O eroare prostească. În golf, se spune „prea multă crosă". O faci de câteva ori, devii ezitant și până la urmă îți schimbi tactica.

Foarte curând o să vezi un serviciu Nerf și o să dai un retur de serviciu Nerf. Începi să fii intimidat. Ți-a bătut ocazia la ușă, dar i-ai trimis-o înapoi adversarului. Urmează schimbul de mingi. Din când în când, mai îndrăznești să lovești feroce o minge slabă. Tot în fileu. Apoi te întorci la returul căldicel. Există o soluție. Iată care sunt tacticile pe care ar trebui să le folosești pentru a profita de un serviciu slab.

1. Stai în interiorul liniei de serviciu

Dacă aștepți serviciul slab stând în locul tău obișnuit pe sau după linia de fund, va trebui să alergi în față pentru a răspunde la un serviciu slab. Ai făcut ca lovitura ta să devină mai dificilă pentru că trebuie să te deplasezi mai mult pentru a ajunge la minge. Poziționează-te în teren, la vreo 60, poate 90 de centimetri de linia de fund, în funcție de cât de slab este cel care servește. Acum ești într-o poziție din care nu trebuie decât să te miști ușor în față pentru a prinde serva slabă și poți să ai o mișcare normală de lovire a mingii.

2. Fii în continuă mișcare

Cu cât e mai ușoară lovitura, cu atât jucătorul devine mai leneș. Nu doar că cei care stau la primire nu mai încearcă să se năpustească asupra mingii, dar renunță să mai facă ce e necesar pentru a lovi în forță. Au o mișcare ușoară de lovire a mingii, ca și cum ar încerca să prindă o pasăre colibri cu o plasă de fluturi – numai din încheietură și braț. Ca și cum creierul le-ar spune: „Hei, nu trebuie să te stresezi. E una ușoară. Ia o pauză!" Când primești un serviciu slab, tendința e de delăsare. Greșit.

Lenea se simte mai întâi la jocul de picioare. Văd paşi mari săltaţi sau nu văd niciun pas. Jucătorul pur şi simplu stă pe loc, aşteptând mingea să ajungă sau aşteaptă până în ultimul moment şi se împleticesc spre minge. În schimb, ar trebui să fii mereu în mişcare, făcând paşi mici, iuţi. Uită-te la picioarele lui Connors sau ale lui Lendl când se pregătesc pentru serva slabă. Uşor, rapid, pe vârful picioarelor. Pot să ajungă la minge şi să o atace cu mai multă consecvenţă, cu un balans mai bun şi cu o mult mai bună sincronizare. Pune-ţi picioarele în mişcare înainte să arunci mingea în sus. Stai uşor şi relaxat pe vârful picioarelor când simţi că urmează un serviciu slab.

3. Scurtează-ţi gripul şi backswingul*

Imboldul de a lovi o minge care pare uşoară („sitter"** sau „duck") va fi mai mic dacă ai o priză mai scurtă a rachetei. Asta va face ca mişcarea de lovire să fie mai scurtă şi te va ajuta să menţii controlul rachetei. Am văzut jucători care vin cu doisprezece sau cincisprezece centimetri înspre capul rachetei. E prea mult sau, cel puţin, nu e necesar. Vino cu cinci-opt centimetri înspre capul rachetei. Vei putea astfel să controlezi mult mai uşor lucrurile. Şi, psihologic, gripul mai scurt tinde să reducă tendinţa de a face o mişcare prea largă de lovire a mingii.

4. Loveşte cu racheta, nu cu egoul

Chiar şi după ce ai făcut tot ce am spus mai sus, tot vei face greşeli neforţate dacă nu-ţi controlezi imboldul de a spinteca mingea. Eu o numesc „a face ochii mari";

---

* Backswing – mişcarea de lovirea mingii, când duci racheta în spate. (n.t.)

** Sitter – lovitură prin care i se imprimă foarte puţină viteză mingii şi fără niciun efect. (n.t.)

jucătorul vede acel serviciu slab care așteaptă să fie nimicit, face ochii mari așteptându-l și în minte se produce un scurtcircuit. Rezultatul? Greșeală neforțată. Nu face ochii mari. Vrei doar să ai un retur bun, așa că lovește cu racheta, nu cu egoul. Și asta e valabil pentru orice minge de tip sitter – voleuri, smeciuri, lovituri cu pământul. Controlează-ți loviturile! De obicei, forța e chiar mai puțin importantă decât plasarea. Când începi să vezi acel serviciu secund, călduț, fă-ți o prioritate din a-ți „plasa" returul spre partea slabă a adversarului. Când jucătorul de pe cealaltă parte a fileului tot vede că întorci, cu succes și constant, în avantajul tău serva lui slabă, va începe să lucreze la primul lui serviciu. L-ai făcut să-și schimbe strategia. Avantaj pentru tine!

Serviciul stângaciului

Jucătorul stângaci are două avantaje față de tine, dacă ești dreptaci. Unul e în mintea ta, iar celălalt pe teren. Hai să ne uităm mai întâi la avantajul de pe teren.

Partea avantajoasă pentru serva unui stângaci este careul de avantaj. Acesta este careul unde poate servi mai ușor pentru reverul tău. Chiar poate să te alerge pe teren dacă e în stare să-și trimită larg serva. Careul avantajos pentru serviciu pentru un dreptaci este careul de egalitate. Din nou, pentru că e mai ușor să servești pentru reverul unui stângaci în careul de egalitate cu un serviciu căruia îi imprimi efect.

Așa că media e egală, nu? Pe de o parte, ai tu un avantaj la serviciu (careul de egalitate), pe de alta, stângaciul are un avantaj (careul de avantaj). Problema pentru un dreptaci e următoarea: mai multe puncte de avantaj* se câștigă în careul de avantaj. De unde crezi că i-a venit

---

* Advantage – la scorul de 40–40, când un jucător reușește un punct: „avantaj-serviciu" dacă punctul e câștigat de jucătorul care servește sau „avantaj-primire" dacă punctul e câștigat de jucătorul aflat la primire. (n.t.)

numele? Asta înseamnă că, în orice meci, un stângaci are mai multe şanse pentru puncte de meci în careul care îi avantajează serva. La acele puncte, chiar în momentele-cheie, poate să-l facă pe jucătorul dreptaci să iasă din careu.

Unui jucător dreptaci îi e mult mai greu să încerce să profite de pe urma stângaciului în careul de avantaj. Dacă totuşi *încerci* să-l deplasezi pe stângaci mult din careul de avantaj, eşti obligat să dai o lovitură mai dificilă (ai mai puţin teren disponibil, fileu mai înalt, un unghi mai complicat). Şi chiar dacă reuşeşti, mingea tot vine pe forehandul stângaciului (probabil partea sa mai puternică). Dacă loveşti pentru reverul său, loveşti chiar înspre el şi îţi laşi adversarul stângaci în mijlocul terenului. Nu sunt chiar cele mai bune alegeri când vrei să ai un început bun şi să obţii punctul.

Din nou, va trebui să îi iei avantajul stângaciului scăzându-i forţa. Iată cum să faci asta.

1. Apropie-te de culoar

Dacă te confrunţi cu un stângaci care e constant capabil să te scoată din careul de avantaj servind larg pentru reverul tău, trebuie să trişezi. Prin asta, înţeleg să-l privezi de acel serviciu larg venind cât mai aproape de culoarul de la careul de avantaj. Îi reduce considerabil spaţiul unde poate ţinti când începi să trişezi cu reverul. Vino mai aproape de acel culoar (şi câţiva paşi mai în faţă sau mai aproape de fileu) când stai la primire.

Diagrama terenului de tenis

Aceasta poate fi mai grăitoare şi e valabilă şi în alte situaţii. În funcţie de poziţia ta în timpul disputării unui punct, cedezi părţi de teren într-o măsură mai mică sau mai mare. Mă gândesc la asta ca la diagramele din *USA Today*. Dacă stai chiar în centrul liniei de serviciu a jumătăţii tale de teren, adversarul are două părţi egale

înspre care poate ținti: careul de egalitate și careul de avantaj. Dacă te muți spre dreapta, ce se întâmplă? Partea stângă a diagramei se mărește. Dacă te muți înspre stânga, partea dreaptă se mărește. Evident, partea mai mare este o țintă mai ușoară pentru adversarul tău.

Așadar, când primești un serviciu de la un stângaci în careul de avantaj, mută-te la stânga și oferă-i o porțiune mică din diagramă pe partea cu reverul tău și o bucată consistentă pe partea cu forehandul tău. Ai făcut să-i fie mai greu să servească pentru reverul tău, să te scoată din careu. Îl tentezi cu mai mult teren pe partea cu forehandul tău, dar pentru a profita de acesta, va trebui să trimită un serviciu chiar pe mijloc.

Cumva, probabil că ai ajunge să faci oricum aceste ajustări. Ce vreau eu să sugerez este să „ajustezi din plin". Nu face un secret din asta. Nu arăta ca și cum te-ai furișa. Fă-o în trombă. Lasă-l pe adversar să știe că urmează să-i iei avantajul. *Fă-l să servească pentru forehandul tău. Fă-l să servească spre centrul terenului, în careul de avantaj*. Și fă-l să servească astfel la puncte importante, când ai un avantaj de două sau trei puncte. La 0-40, stai pe culoar (sau chiar *în afara* liniilor duble de tușă). Vezi cum reacționează. O să-ți placă la nebunie ce o să vezi. Ajustează-ți cumva poziția dacă totuși te poate afecta concret pe zona din mijloc. Găsește-ți o poziție pentru primire care să-i dea bătăi de cap în a trimite serva spre reverul tău și să nu poată evita forehandul tău.

Îl scoți din rutina lui preferată. L-ai privat de ceea ce ar fi vrut să facă și l-ai obligat să facă o alegere secundară. I-ai răpit șansa de a-și folosi regulat punctele forte împotriva punctelor tale slabe. L-ai făcut să dea o lovitură mai dificilă pe partea ta mai puternică. Exact ceea ce ai vrut să obții.

Acum, consecințele. Va da un as chiar pe mijloc? Bineînțeles. Dar provoacă-ți adversarul să facă acea mișcare. Stângaciul va vedea acea deschidere uriașă, acea mare bucată de teren pe care i-ai cedat-o și va începe să-și schimbe strategia. Inițial, se va lăcomi să încerce

marele as chiar pe mijloc, pentru a te învăța o lecție. „Nu poți să fugi de rever cu mine, amice." Ține minte, îl provoci. Îl perturbi. Îl testezi. Dacă nu-i iese asul, mingea va părăsi terenul sau va ajunge în zona ta de confort. Dacă a ajuns acolo, a ta e. Stângaciul poate să decidă să trimită spre rever, deși i-ai restrâns aria de acțiune în direcția asta. Câteva greșeli, și se va întoarce spre mijlocul terenului.

Dacă se întâmplă să fie în formă în acea zi, atunci va trebui să renunți la o parte din culoarul pe care ți l-ai însușit. Va trebui să-i lași o zonă mai mică de teren pe direcția forehandului tău. Dar mai degrabă va începe să facă greșeli. Va încerca să trimită mingea în acea zonă accesebilă de pe reverul tău (care duce la greșeli) sau va da o ghiulea chiar în mijloc, țintind un as. L-ai făcut să-și schimbe strategia din ceva care funcționa împotriva ta în ceva mai puțin eficient.

Funcționează mereu? Nu, dar funcționează de suficiente ori cât să devină un factor perturbator, care poate să-i schimbe strategia adversarului, mai ales dacă tu continui cu ajustările. Continuă să-ți combini pozițiile, astfel încât adversarul tău să fie nevoit să reacționeze la ceea ce faci *tu* și nu invers. Continuă să modifici diagrama terenului. Oferă-i o porțiune mare pe partea cu forehandul tău o dată, iar data următoare, o porțiune mai mică. O dată, acționează când te poate vedea. Data următoare, acționează chiar după ce a aruncat mingea în aer și nu poate să te vadă. Fă-l să-și mute atenția de la mingea pe care încearcă s-o lovească la tine. Mai ales la 40-0 sau la 0-40. În acest stadiu, chiar poți să i-o arunci în față.

2. Nu-l supraestima pe un stângaci

Așadar, trebuie să te descurci cu avantajul pe care un stângaci îl are pe teren. Cum rămâne cu avantajul psihologic? Acest al doilea avantaj e mai subtil, dar la fel de simplu. Atât jucătorilor de club, cât și profesioniștilor

le piere cheful numai la ideea de a juca cu un stângaci. Avem tendința să ne stresăm singuri și să ne așteptăm că vom pierde. Și eu îmi făceam o mulțime de griji în privința asta. Pur și simplu simțeam că jucători precum McEnroe sau Connors au deja o mulțime de calități care le conferă avantaj, iar să mai aibă încă un avantaj, pe acela de a fi stângaci, mi se părea aproape o nedreptate.

În timp ce Connors nu-și exploata chiar la maximum potențialul loviturii sale de serviciu, McEnroe o făcea. Serva sa grozavă pe diagonala terenului* era insuportabilă. Traiectoria era largă („can opener"**), sărea jos și te făcea să o urmărești până la tribune. Încearcă să scoți o minge câștigătoare cu el la fileu, când tu ești în dreptul primului rând de scaune. Greu. Numai simplul gând la asta mă poate deprima.

Ce a trebuit să fac a fost să-mi spun că avantajul său pe teren putea să fie redus. Că puteam să-i scad din eficiența celei mai bune lovituri de serviciu a sa plasându-mă corect. Din acel moment, am considerat că eu și stângaciul jucăm de la egal la egal. Am simplificat lucrurile. Până când am ajuns să avem șanse egale. Am încetat să-mi mai spun că stângaciul avea un avantaj enorm. Am încetat să-mi mai fac griji pentru că știam că stângaciul era în dezavantaj când eu trimiteam mingea în careul de egalitate.

Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru a neutraliza avantajul psihologic este să joci cu mai mulți stângaci. Obișnuiește-te cu faptul că, atunci când tu lovești cu forehandul către careul de egalitate împotriva unui stângaci, ajunge pe reverul său și, probabil, pe partea sa mai slabă. Trebuie să știi că un lob dat pe culoarul careului de egalitate nu poate fi blocat de reverul unui stângaci. Tacticile pe care le folosești în mod obișnuite trebuie inversate în cazul unui stângaci. Când îi

---

* *Hook service* sau *inside-out service* – lovitura cu forehand sau cu rever, trimisă în diagonala terenului, viteza și efectul fiind date de poziția cotului. (n.t.)

** Lovitură tăiată care, atunci când e dată de un stângaci, aterizează în careul de avantaj; pentru un dreptaci, în careul de egalitate. (n.t.)

incluzi pe stângaci în programul tău obișnuit de meciuri, dintr-odată ceea ce percepeai ca avantaj dispare.

Folosind această tactică împotriva lui McEnroe

Ții minte meciul Turneul Campionilor din '86 împotriva lui McEnroe la Madison Square Garden? (S-a retras la șase luni după ce l-am bătut.) Motivul pentru care am câștigat acel meci a fost folosirea strategiei pe care tocmai am evidențiat-o. Mai jucasem cu el cu câteva luni înainte și pierdusem, dar meciul fusese strâns. Am pierdut în al treilea set cu 6-4, dar, pentru prima oară, chiar am simțit că pot să-l înving. Și m-am gândit mult la asta îndreptându-mă spre Madison Garden pentru acel meci.

În pregătirea planului de joc, m-am hotărât să fac exact ceea ce am evidențiat mai sus. Intenționam să stau și să presez pe culoarul careului de avantaj când el servea. În plus, voiam să înaintez ușor spre fileu când aveam șansa unei a doua lovituri de serviciu. Știam că, înaintând puțin, aveam să fiu mai agresiv. A fost o idee bună. Dacă McEnroe vede că eziți în ceea ce faci, simte mirosul sângelui și profită de pe urma indeciziei sale.

În acel meci am avut două scopuri: să-i țin acea lovitură tăiată cât mai departe de careul de avantaj și să fiu mai agresiv. Ce s-a întâmplat? Spre sfârșitul celui de-al doilea set, serviciul său a început să slăbească. Încerca să înainteze forțat către mijlocul careului de avantaj (îi lăsasem acolo cea mai mare porțiune) și a început să-l rateze. Doar o idee, dar totuși rata. Îl provocam atât de mult, încât pe primul lui serviciu stăteam la mijlocul culoarului. Îl tentam să lovească în centru. Și, în acea zi, nu a putut s-o facă suficient încât să mă afecteze. Rata suficient, încât era forțat să nu mai riște cu serviciul său și aă mi-l trimită pe forehandul meu. Apoi mi-am combinat tehnicile de retur, lovind năprasnic o dată, pentru ca, următoarea dată, să trimit o minge moale. Asta l-a dezorientat.

I-am minimizat cea mai puternică armă a sa, care era serviciul, și l-am făcut să încerce alte metode pentru a

mă învinge. De obicei, Mac poate să se adapteze. Nu și în acea seară la Turneul Campionilor din New York. Dacă a funcționat împotriva lui, crede-mă, o să funcționeze și împotriva stângaciului cu care joci tu.

Ghiuleaua*

Ghiuleaua. Bomba. Serva care vine ca o vijelie. În prezent, cel puțin în tenisul profesionist, loviturile de serviciu vin cu tot mai multă putere și greutate. Noile rachete de tenis transformă mingi incerte în rachete balistice. De fapt, chiar mingile de tenis par diferite de cele de acum câțiva ani. Cred că sunt mai tari. Combinate cu noile rachete duc pur și simplu la un atac mai puternic din partea acelor jucători actuali cu un serviciu bun. Stich, Krajicek, Wheaton și mulți alți tineri jucători schimbă fața tenisului cu acea putere. Crede-mă, nu este doar rezultatul mișcărilor pe care le fac când servesc.

Pe iarbă, devine chiar ridicol. La finala turneului masculin de la Wimbledon din 1991 dintre Stich și Becker, punctul dura, în medie, mai puțin de trei secunde! În semifinala din acel an, Stich l-a bătut pe Stefan Edberg, în condițiile în care Edberg nu a pierdut *niciodată pe servictul lui*. Serviciu imbatabil.

Dacă mai nimeresc câte un jucător care e într-o formă de zile mari când servește, dând așa ca și cum ar fi o nimica toată, nu prea am ce să fac. Adică, pentru a returna un serviciu, mai întâi trebuie să-l vezi. Când o minge vine cu 210 de kilometri la oră pe centru, trece pe lângă mine până să apuc să clipesc. E ca povestea cowboy-ului care a spus că e cel mai bun trăgător din Vest. Cineva de la bar i-a spus: „Dovedește-o, amice. Arată-mi cea mai bună tragere din Vest". Așadar, cowboy-ul se ridică, își duce mâna la pistol și rămâne nemișcat. Cinci secunde mai târziu,

---

* În original, „the Heater". (n.t.)

a întrebat: „Vrei s-o vezi din nou?" Cam așa e când ai de-a face cu ghiulele marca Pete Sampras. „Vrei s-o vezi din nou?" Iar răspunsul meu e: „Nu!"

E destul de puțin probabil să reușești vreodată să prinzi mingi trimise cu viteze care o depășesc pe cea a sunetului. Dar vei primi și serve destul de puternice, care să te trimită în defensivă, făcându-te să comiți greșeli sau să returnezi slab. În această situație, există câteva tactici importante pe care trebuie să le ai în vedere și pe care le folosesc la nevoie.

1. Dă-te trei pași în spate

Când un jucător te bate cu o anumită lovitură sau stil de joc, e important să-ți schimbi strategia. Fă-l pe jucătorul care își vede nestingherit de treaba lui de cealaltă parte a terenului să vadă și altceva. Fă-l să reacționeze la ceea ce faci tu. Se aplică în aproape orice situație din tenis și e valabil și pentru asta. Când cineva dă un serviciu care te depășește, schimbă-ți poziționarea pe teren când stai la primire.

În primul rând, dă-te înapoi. Nu te lăsa prins de mentalitatea de tip macho, gândindu-te: „Hei, o să rămân locului. Nu contează cât de tare servește!" Lasă-ți mândria deoparte. Retrage-te. Poate un metru și jumătate. Distanța suplimentară îți va oferi timpul necesar pentru a avea o reacție la primire.

2. Vino trei pași în față

Apoi vino mai în față. Vino în interiorul liniei de serviciu mai mult decât o faci de obicei. Vei încerca să parezi mingea. Fă în așa fel încât să ai o priză mai scurtă a rachetei și poziționeaz-o în fața ta. Bineînțeles, ideea e să începi să destabilizezi cursa nestingherită a adversarului

tău. Îl obligi să-și pună întrebări. Încerci să-l faci să-și schimbe strategia. Și crede-mă, o să reușești dacă te tot miști înainte și înapoi.

Când cel care servește vede că te-ai poziționat mai aproape, provocându-l, rezultatul e previzibil. Va încerca să lovească și mai în forță. Și când te miști un metru și jumătate în afara liniei de serviciu, va începe să încerce să profite de unghiurile de care dispune, trimițând larg pe oricare din părți. În ambele situații, ai văzut ce se întâmplă? L-ai făcut să-și schimbe strategia.

Pare prea simplu, nu? Dar funcționează. Bjorn Borg stătea adesea trei metri și jumătate în afară liniei de serviciu la Wimbledon și a câștigat de cinci ori la rând. Michael Chang a stat *aproape pe linia de serviciu* din cauza crampelor la picior și l-a făcut pe Ivan Lendl să comită dublă greșeală la mingea de meci la French Open. Michael l-a jucat pe degete pe Ivan cu acea mișcare. Da, funcționează.

3. Încearcă să ai o priză mai scurtă

Loviturile puternice de serviciu te prind și pe tine pe picior greșit. Nu ai timp să reacționezi. E chiar și mai dificil dacă faci mișcarea de lovire a mingii ținând racheta de la capătul mânerului. Manevrează mai bine racheta printr-o priză mai scurtă; vino cu cinci-opt centimetri mai aproape de capul rachetei. Vei avea un control mai bun și vei putea să-ți găsești mult mai ușor poziția.

4. Redu-ți mișcarea de balans la jumătate

Când ești făcut praf de un serviciu puternic, scurtează-ți mișcarea de balans când lovești mingea. Poți să o reduci la jumătate. Dacă nu are efect, gândește-te pur și simplu să parezi mingea pentru retur. Agassi a

parat lovituri de serviciu care s-au transformat în mingi câștigătoare de câteva ori când a câștigat pentru prima oară Wimbledonul. Folosește viteza imprimată de adversar și doar stabilește un bun contact al mingii. E foarte eficient la toate nivelurile de joc și de obicei e ignorat de jucătorii amatori. Ei adoră să lovească puternic o minge trimisă în forță. De aceea se nasc atâtea rateuri, lovituri întârziate și puncte cedate.

Joacă-te cu mintea adversarului

Dacă poți să reduci din eficiența celei mai bune lovituri de serviciu a adversarului tău, chiar ai luat un avânt semnificativ pentru câștigarea meciului. Dacă este un stângaci, cu un serviciu de tip lovitură tăiată în careul de avantaj, fă trucul cu înaintatul pe culoar și forțează-l să trimită în zona din mijloc. Dacă joci cu un dreptaci care poate să trimită puternic mingea în mijlocul careului de egalitate, mișcă-te spre stânga și lasă-i descoperită doar o bucățică de teren pentru a trimite spre reverul tău. Și combină tehnicile.

Dacă cineva te bate constant din cauza serviciilor sale, trebuie să lucrezi la nivel mental. Mută-te într-o nouă poziție când poate să te vadă (dar înainte de a-și începe mișcarea dinaintea serviciului). Apoi mută-te mai târziu, după ce aruncă mingea în sus și nu te mai poate vedea. Fă ca mutarea să fie cât mai evidentă, pentru a-l forța să renunțe la lovitura sa preferată. Nu e fairplay să țopăi înainte și înapoi doar ca să-ți distragi adversarul. E legitim să te muți dacă vrei să-ți schimbi poziția.

Asta îl va face să-și piardă ritmul, echilibrul mental. În loc să te distrugă cu un anumit serviciu, forțează-l să încerce să te bată cu altceva.

Când te uiți la un meci la televizor, pune-te în locul celui care stă la primire. Uită-te cum se poziționează pentru a-l

forța pe adversar să nu mai dea un serviciu periculos. Apoi aplică același lucru în propriile tale meciuri.

În continuare: Dă-ți seama când apare o ocazie în timpul unui meci (adulmecă prada).

9

Cele șapte puncte de avantaj ascunse

Dinamica mortală

Jucătorii amatori tind să considere că majoritatea punctelor și a game-urilor din meciul lor sunt, în principiu, echivalente. Cel de-al doilea punct al unui game e cam la fel cu cel de-al patrulea punct, 15-15 nu e prea diferit de 30-30. Cel de-al treilea game al primul set nu e diferit de cel din al doilea set, la scorul de 40 egal. Cu excepția punctelor de avantaj, în ierarhia importanței, pentru ei totul e destul de asemănător. (Notă: pentru concizie, punctele de avantaj și mingile de break vor fi *ambele* denumite puncte de avantaj.)

Dar diferențele în ceea ce privește impactul pe care-l pot avea anumite puncte sau game-uri asupra dinamicii și rezultatului meciului sunt semnificative. Există anumite momente în meci care sunt dinamice și schimbătoare. Au impact atât psihologic, cât și strategic, care chiar te poate ajuta sau afecta în demersul tău.

Punctele de avantaj atrag atenția

Știm că un punct de avantaj înseamnă o oportunitate. Jucătorul care are una și o materializează (câștigă punctul) își asigură un game. E genul de oportunitate de care-și dau toți seama, de la terchea-berchea la jucătorul aflat pe primul loc în lume. La un punct de avantaj (mai ales pentru set sau la meci), transpiri, bătăile inimii ți se accelerează, iar tensiunea îți crește. Sau cel puțin așa ar trebui să se întâmple. Majoritatea jucătorilor devin vigilenți la un punct de avantaj (chiar și la primul) pentru că acesta va decide soarta unui *game*, în favoarea lor sau a adversarului.

De vreme ce toată lumea știe importanța unui punct de avantaj, jucătorii intră puțin în priză când apare unul. Nu o să-ți prinzi adversarul neatent prea des. Când a fost ultima oară când ai câștigat punctul de avantaj și nu ai știut ce s-a întâmplat? („Asta a fost pentru game?") Rar. Și dacă ar fi fost pentru set? Niciodată. Același lucru e valabil și pentru oamenii cu care joci. Punctele de avantaj se remarcă. Sunt evidente și sunt tratate cu respect.

Fii pe față: „Câștigul* adormit"

În propriul meu demers către obținerea victoriei, caut acele situații dinamice sau „de impact" care sunt *omise* de celălalt. Nu includ aici și punctele de avantaj, pentru că jucătorii sunt vigilenți când e vorba de ele. Totuși, sunt momente importante într-un meci, care îi afectează semnificativ dinamica și care nu sunt apreciate. Le numesc Puncte de Avantaj Ascunse. Ele reprezintă situații care îi permit unui jucător să *obțină* o

---

* Joc de cuvinte, în original *Sleeping Booty*, foarte apropiat de *Sleeping Beauty* – Frumoasa Adormită. (n.r.)

oportunitate, cum ar fi un punct de avantaj, să ia avânt sau să se domolească, să-şi tragă sufletul sau să continue să domine în momentele critice ale meciului.

Adesea, sunt momente pe care adversarul tău nu le va privi ca aducându-i vreun beneficiu special. Aşa că atunci când apar, adversarul tău doarme. Câştigul stă nesupravegheat, mai ales la nivel de club. Atunci poţi să-ţi faci un serviciu imens *doar fiind vigilent* faţă de potenţialul situaţiei. Eu numesc acest lucru *a fi pe fază*, a recunoaşte importanţa hotărâtoare a momentelor cruciale din meci.

Aceste puncte şi game-uri decisive, dar subapreciate, pot să aibă un impact enorm asupra rezultatului meciului tău dacă eşti conştient de ele. Şi dacă nu faci altceva decât să le *conştientizezi* când apar (şi apar frecvent), tot îţi vei oferi un avantaj semnificativ. Şi dacă le joci inteligent, procentajul victoriilor tale va creşte.

Sistemul tău de siguranţă în tenis

Când aceste momente apar, o alarmă se declanşează în interiorul meu. Aşa cum a începe în forţă poate să aibă un efect mare asupra a aceea ce urmează, ştiu că acele oportunităţi ascunse sau omise pot, de asemenea, să aibă o influenţă majoră asupra deznodământului. Vreau să le conştientizez când apar, să fiu vigilent şi să profit de pe urma lor cât pot de bine. Iată care sunt, pentru mine, punctele pe care le-am identificat, de-a lungul anilor, ca fiind extrem de importante, oportunităţi faţă de care nu vreau să fiu distras şi pentru care vreau să fiu pe deplin implicat şi să joc un tenis inteligent.

Cele şapte puncte de avantaj ascunse

1. Punctul-trambulină;
2. Game-ul-trambulină;
3. Game-urile obligatorii;

4. Prelungește-ți dominația;
5. Cum să nu-ți scape un meci din mână;
6. Tactici de tiebreak;
7. Încheierea unui meci.

Acestea sunt situațiile speciale care apar, care trebuie recunoscute și care necesită totala mea atenție. Să vă explic.

1. Punctul-trambulină

Pentru unii jucători profesioniști (pentru cei care nu prea câștigă bani) și pentru majoritatea jucătorilor amatori, există două tipuri de puncte: cele de avantaj și restul. Greșit. Tratez punctul care poate să mă ducă pe mine sau pe adversarul meu în situația de a obține un punct de avantaj ca pe un moment important, pentru că adesea oferă o recompensă majoră. Acea recompensă este *oportunitatea* de a câștiga (sau de a întoarce) un game. Numesc orice punct care *precede* un punct de avantaj un punct-trambulină. Punctele jucate la 0-30, 30-0, 15-30, 30-15, 30-30 și de egalitate sunt toate puncte-trambulină pentru unul sau ambii jucători.

Când sunt în fața unui astfel de punct, o alarmă interioară se declanșează interior, mai ales la 30-30 (sau egalitate) când *amândoi* avem o șansă să luăm avans și să obținem un punct de avantaj. Acelea sunt punctele care chiar îți pun sângele în mișcare. Fiecare reprezintă un moment-cheie, pentru că decide cine obține șansa de a câștiga game-ul. Și dacă ajungi să câștigi setul sau meciul datorită câștigării acelui game, valoarea punctului-trambulină este multiplicată (mă gândesc la ele ca la super puncte-trambulină).

Dacă câștig un punct-trambulină la 30-30 sau egalitate, sunt numai la un punct distanță de a câștiga game-ul. Adversarul meu e la trei puncte distanță.

O mare diferență. În cazul în care câștig un punct la 30-15 (pentru a avansa la 40-15), diferența devine și mai mare. Din punct de vedere psihologic, totul e bine. A câștiga punctul îmi permite să trec pe o poziție mai puternică din punct de vedere mental, fie că servesc, fie că stau la primire. De fapt, adesea la nivel de club, dacă adversarul tău servește și tu-ți câștigi punctul-trambulină (venind în careul de avantaj), s-ar putea să fie tot ceea ce e nevoie să faci. O dublă greșeală din partea adversarului îți poate aduce game-ul.

Știu că, dacă obțin suficiente oportunități pentru puncte de avantaj (limitându-le, în același timp, pe cele ale adversarului meu), probabil voi câștiga meciul. Și acele oportunități se nasc chiar la punctul-trambulină. În baseball, nu poți să lovești până nu vii la bază cu bâta în mână. În tenis, nu poți câștiga un game fără să materializezi o oportunitate. Punctul-trambulină îți oferă șansa de a veni la bază (sau de a-l împiedica pe adversar să o facă). E foarte important și eu îi acord atenția cuvenită.

Partea cea mai bună în ceea ce privește punctele-trambulină la nivel de club este că adversarul tău nu-și dă seama, de obicei, de importanța acestora. Tinde să le joace la fel ca pe orice alt punct, fără să mediteze sau să se concentreze prea mult asupra lor: 30-15 nu-i captează atenția, iar 30-30 nu-l îngrijorează. Semnalul lui de alarmă se declanșează la *punctul de avantaj*, nu la cel precedent, punctul-trambulină.

Acum e momentul când trebuie să te asiguri că mintea *ta* se concentrează, corpul e pregătit și planul bine pus la punct. Acum e momentul când îți prinzi adversarul pe picior greșit.

Regula 1: Dă-o în teren sau returneaz-o

Când se ivește un punct-trambulină (fie pentru mine, fie pentru celălalt jucător), devin atent. Principalul scop pe care îl am în minte este acesta: *Dă-o în teren sau*

returneaz-o! Asta înseamnă că, dacă sunt eu la serviciu, vreau să o trimit în terenul adversarului. Dacă stau la primire, vreau să *returnez mingea*, preferabil într-un punct care-l obligă pe adversarul meu să dea o lovitură mai slabă. Și e chiar și mai important la 30-30 sau egalitate. Aceste puncte necesită mai multă precauție. Sau, cu alte cuvinte, trebuie să le acorzi un tratament special, mult mai atent.

Când servești la 40 egal, e bine să încerci să trimiți una în forță, căutând să obții acel *as* care-ți iese o dată pe an. Dacă stai la primire, poate că vei încerca un retur spectaculos. Nu la 30-30 sau la egalitate. Lasă-l pe adversar să alerge după glorie. Cel care servește la 30 egal tinde să fie neglijent pentru că scorul pare a fi mai mare decât e în realitate. Fii atent! Câștigă acel punct și obții trei oportunități sigure pe care le poți materializa. Trimite în teren acel prim serviciu. Nu face dublă greșeală.

E surprinzător cât de des jucătorii de club *fac* duble greșeli sau lovesc neglijent un retur de serviciu lung sau în fileu la un punct-trambulină. Când fac asta, i-au oferit adversarului o oportunitate ce poate fi materializată (sau și-au ratat-o pe a lor), pe gratis, pentru că nu au înțeles importanța punctului și ce efecte poate avea asupra dinamicii meciului. E tenis jucat fără minte.

Regula 2: fii rațional după ce servești

Odată ce ați început să jucați mingea pentru punct, fii rațional. Nu face extravaganțe. Nu încerca să arăți cât de minunat ești. Nu face greșeli stupide. E uimitor cât de des jucătorii amatori încearcă „lovitura-minune" în mijlocul unui schimb de pase, când niciunul dintre jucători nu are vreun avantaj. Poate fi OK când ești mult în față, dar chiar și atunci îmi displace să văd așa ceva și detest să o fac. În momente cruciale, o lovitură riscantă e dovada unui jucător care nu înțelege jocul. În momentele importante, lasă-l pe adversarul tău să joace fără minte.

Asta nu înseamnă că ar trebui să joci un tenis călduț. Înseamnă că ar trebui să-ți gestionezi rațional loviturile, să eviți loviturile cu șanse scăzute de reușită, care te fac să riști inutil atunci când nu trebuie. Și aceasta este strategia pe care ar trebui s-o aplici pentru toate punctele de avantaj ascunse.

Presiunea paralizează

Câștigarea unui punct-trambulină poate fi stresantă. Majoritatea jucătorilor se simt foarte presați mai ales atunci când riscă ceva. Dacă pierzi un punct-trambulină, atunci game-ul, setul sau punctul de meci pot fi puse în pericol. Presiunea poate să-ți influențeze loviturile și încrederea în sine și, până la un punct, poate paraliza majoritatea jucătorilor amatori. Admițând importanța câștigării unui punct-trambulină și folosind strategia corectă te vor ajuta constant să elimini presiunea și să i-o transmiți adversarului.

2. Game-ul-trambulină

Orice game care poate să-l avanseze pe jucător până la un game distanță de câștigarea setului este un game-trambulină. Este asemănător punctului-trambulină în sensul că, în general, nu e privit ca ceva special, pare un game obișnuit. Dar e special. Nu e doar un alt game, așa cum s-a dovedit la finala de la Wimbledonul din '92.

Game-ul-trambulină la 4-4 sau 5-5, când ambii jucători au o șansă să se apropie la un game de câștigarea setului, are o valoare uriașă în ceea ce privește dinamica. În cazul în care câștigi pe serviciul adversarului, atunci vei servi pentru set. Sau dacă câștigi pe propriul serviciu (la 4-4 sau 5-5), adversarul tău este presat de gândul că, dacă nu câștigă pe serviciul propriu, va pierde setul sau meciul. A ști că trebuie să câștige pe serviciul propriu ca să nu

piardă pune o presiune enormă pe umerii majorității jucătorilor amatori.

Poate să fie deosebit de presant și pentru un profesionist. Tot ce trebuia să facă Goran Ivanisevic pentru a rezista în cel de-al cincilea set împotriva lui Andre Agassi, în finala Wimbledonului din '92, era să câștige pe propriul serviciu. Dar Goran știe că, dacă nu câștigă pe propriul serviciu la 4-5, pierde meciul. Presiune? Deși dăduse peste 200 deași în turneu și 37 deași până în acel moment în meci, a început acel game în care era la serviciu cu patru greșeli consecutive! La punctul de meci, primul său serviciu a ajuns la 45 de centimetri sub linia superioară a fileului. Așa se manifestă presiunea conștientizării faptului că trebuie să câștigi pe propriul serviciu, altfel pierzi meciul. Și e genul de presiune cu care-l poți împovăra pe adversar, câștigând un game-trambulină.

Ulterior, Goran a declarat presei: „Pentru prima oară, tot meciul am fost cu mintea aiurea. În loc să mă gândesc la ce plan am înainte să arunc mingea în sus, începeam să mă gândesc când mingea era deja în aer". A fost consecința presiunii și a fost presiunea creată de Agassi când a câștigat game-ul-trambulină. Andre înțelegea pe deplin dinamica câștigării unui game-trambulină când servea la 4-4 în cel de-al cincilea set.

Agassi a spus mai târziu că „a vrut să reziste suficient de mult pentru a-l face pe Goran să se gândească la asta, că trebuie *să servească pentru a câștiga meciul*". Știa ce presiune uriașă avea să fie pe umerii (și cotul) lui Ivanisevic. Andre a jucat foarte eficient un game-trambulină solid la 4-4, câștigând pe propriul serviciu la 15. A jucat un tenis foarte alert, stabil și *rațional*. Fără lovituri cu riscuri inutile. A fost un exemplu clasic de înțelegere a dinamicii situației. Sub părul lung, spălăcit, se ascundea o minte care gândea ca un bătrân și înțelept Profesor de Tenis. Poți să faci și tu la fel în meciurile tale dacă ești atent.

Când se iveşte un game-trambulină (mai ales la 4 sau 5 egal), ar trebui să se aprindă o luminiţă de avertizare în creierul tău: „Fii atent. Miza a crescut. Nu fi neglijent. Fii vigilent! Oportunitatea bate la uşă". Gradul tău de concentrare ar trebui să crească simţitor. Orice punct câştigat în acest stadiu este un punct esenţial. Fiecare punct te ajută sau te afectează în mai mare măsură.

Cel de-al şaptelea game „critic" nu e atât de critic

Iată unul dintre motivele pentru care nu sunt de acord cu ideea vehiculată că cel de-al şaptelea game e un game critic într-un set. Este critic dacă îl duce pe un jucător la patru puncte (un game) de câştigarea setului. Asta se poate întâmpla la 4-2 sau 2-4. Dar nu are nici pe departe atâta importanţă la 3-3 la nivel de club. Din punctul meu de vedere, game-ul „critic" al setului este game-ul-trambulină, care îl duce pe jucător la distanţă extrem de mică de câştigarea setului.

Joacă asemenea unui şarpe boa constrictor

În momentele decisive ale unui meci, e bine să joci asemenea unui şarpe boa constrictor. Ştii cum ucide un şarpe boa constrictor? Nu îşi striveşte prada. Victima se sufocă. De fiecare dată când victima expiră, şarpele boa constrictor o mai strânge încă un pic. Victima nu mai poate *inspira* cât trebuie. De fiecare dată când expiră, nu mai poate respira apoi cât trebuie. Se sufocă. Nimic spectaculos. Doar presiune constantă, fermă. Şi aşa abordez eu game-urilor-trambulină, când câştigarea îl duce pe jucător la patru puncte de obţinerea setului (sau a meciului).

Nu da lovituri forţate. Nu deveni nerăbdător. Nu încerca marea cu degetul. Doar continuă să presezi. Când joc game-ul-trambulină, încerc să îl împing pe celălalt jucător să comită greşeli, să devină nerăbdător, să caute lovituri

geniale. Şi când e un moment-cheie, când un jucător poate să se apropie la patru puncte de câştigarea setului prin câştigarea game-ului, mă axez pe fermitate. Vreau ca adversarul meu să merite tot ceea ce obţin. Agassi se purta asemenea unui şarpe boa constrictor când servea la 4–4, în cel de-al cincilea set.

În majoritatea timpului, în tenisul jucat ocazional, punctele-trambulină şi game-urile-trambulină sunt jucate cu lejeritate şi fără să le fie recunoscută importanţa. Un jucător care-şi dă seama de potenţial lor în astfel de situaţii nu va avea de făcut, de obicei, mai mult decât să trimită mingea peste fileu. Adversarul va pierde puncte din cauza jocului şi a gândirii neglijente.

3. Game-urile obligatorii

Primele două game-uri ale celui de-al doilea set (într-un meci în care se dispută două din trei seturi) sunt, pentru mine, Game-uri Obligatorii. E situaţia în care un jucător are o ocazie să continue să-şi păstreze dominaţia asupra celuilalt jucător după câştigarea primului set sau să revină în cărţi dacă a pierdut setul. Iată la ce mă refer:

Câştigă primul set, iar şansele vor fi în favoarea ta în ceea ce priveşte victoria finală. (Ţine minte: asta se întâmplă în aproape 90 la sută din timp la nivel profesionist.) Pierde primul set şi apar problemele. A-l câştiga nu-ţi garantează victoria. A-l pierde nu-ţi aduce neapărat înfrângerea. Dar, fie câştigi, fie pierzi, acele prime game-uri ale celui de-al doilea set pot să-ţi afecteze serios dinamica pentru ceea ce urmează.

Regula 1: fii atent la ursul rănit

Să presupunem că ai câştigat setul de deschidere. Adversarul tău ştie că mai e drum lung până la victorie. În

funcție de atitudinea sau de personalitatea acestuia, se pot întâmpla două lucruri. Poate să fie puțin descurajat, să-și dea seama că nu sunt în formă și să renunțe să mai încerce. Dacă fac asta, grozav! Cu blândețea poți câștiga multe, dar nu și multe meciuri de tenis. Mai degrabă te vei trezi cu un Urs Rănit. Și un Urs Rănit e periculos. L-ai rănit prin câștigarea primului set. Acum, atenția i s-a ascuțit și motivația i-a crescut. El *trebuie* să facă ceva pentru a schimba lucrurile și știe asta. Este pregătit să fie pe poziții la începutul celui de-al doilea set.

În ceea ce te privește, e esențial să-ți păstrezi avântul pe care l-ai luat odată cu câștigarea primului set. *Imediat* cum începe acest al doilea set, e bine să-ți mențiii presiunea asupra adversarului. Trebuie să-i retezi din față orice speranță pe care o are. Este motivat și energic. Vrea sânge proaspăt. Vrea să te rănească rapid și să întoarcă jocul în favoarea lui. Și *crede că poate să o facă!* Bineînțeles că ea crede. Un competitor bun crede că poate să răstoarne meciul. Tu trebuie să-i răpești acele speranțe. Și nimic nu îi rănește (sau ajută) atitudinea și stilul său de joc la fel de mult ca a pierde (sau a câștiga) la începutul unui nou set.

Fiara dintr-un jucător

Spiritul competitiv este o calitate interesantă la un jucător. Toți îl au, unii mai mult decât alții. Datoria ta este să strivești acest spirit în celălalt jucător, să distrugi idea pe care ar putea s-o aibă că te poate învinge în acea zi. Dar chiar și cei care se dau bătuți ușor mai au un dram de imbold pentru luptă în ei. Cred că pot câștiga. Numai că nu-ți ia mult să îi convingi de contrariu. O zi înnorată poate fi suficientă pentru a-i descuraja. În cazul celor care se dau bătuți ușor, nici nu e nevoie de mai mult. Cu ceilalți (majoritari), durează mai mult să-i aduci în stadiul în care să se gândească: „O să pierd azi". *Cât de multe nu știi.*

Împotriva lui Jimmy Connors, este *mult* mai mult. Știu din proprie experiență. După ce l-am bătut pe Jimmy

în seturi consecutive la Turneul Campionilor din '87, aproape că ne-am luat la bătaie la vestiare. A început să țipe la mine cum că n-o să-l mai bat vreodată (până acum, a avut dreptate). Că victoria mea a fost un accident. Că nu *meritam* să-l fi bătut. Vă sună cunscut? Stă acolo, fără pantalonii lui scurți, spunându-mi mie că nu pot să câștig, deși tocmai îl bătusem măr.

Totuși, Connors e un caz special. Nu crede că poate să piardă vreodată și voia ca eu să știu că el nu acceptă faptul că puteam să-l bat.

Dar să-ți spun ceva. Niciunul dintre cei cu care joci nu gândește ca Jimmy. După ce pierd primul set, o mulțime dintre adversarii tăi privesc cel de-al doilea set ca pe un barometru a ceea ce se va întâmpla. Dacă pierd devreme, pot să renunțe repede. Dacă însă câștigă devreme, consideră că au reintrat în joc. O mulțime de jucători vor pleca cu coada între picioare dacă îi pui la punct încă de la începutul celui de-al doilea set.

Această situație apare chiar și în rândul profesioniștilor de elită. Ivan Lendl a fost acuzat că, uneori, la începutul carierei sale, ceda prea repede câte un meci. La un moment dat (cum ar fi la începutul celui de-al doilea set), decidea că „nu sunt în formă azi" și se dădea bătut. Goran Ivanisevici mai face asta doar din când în când. Din punct de vedere mental, nu e atât de puternic pe cât ar trebui. Dacă îl supără ceva, o decizie eronată pentru o minge afară sau altceva, decide că atâta i-a fost pentru ziua aceea.

Pune-i la pământ și ține-i acolo

În sute de meciuri de turneu, am constatat că începutul celui de-al doilea set este adesea momentul când poate să se producă o turnură psihologică importantă. Este un nou început pentru adversarul tău care tocmai a pierdut primul set. Poți să-i strivești acel nou început printr-un start în forță. Chiar și cineva care se dă bătut ușor poate să-și facă speranțe dacă începe bine în setul al doilea.

Dar cel mai important e să te ferești de Ursul Rănit. Când câștigi primul set, spune-ți că tocmai ți-ai luat pe cap o mare problemă – ți-ai rănit adversarul și l-ai motivat să vină să se repeadă asupra ta. Trebuie să fii atent sau vei suferi.

Regula 2: fii atent la jucătorul mulțumit* sau nu spune hop până nu sari părleazul

La orice nivel de joc ar fi, jucătorii sunt predispuși să se odihnească puțin după ce obțin ceva într-un meci. Știi că una dintre Legile Tenisului este următoarea: momentul când e cel mai probabil să pierzi pe serviciul tău e chiar după ce ai câștigat pe serviciul celuilalt. Nu are nimic de-a face cu mecanica și are legătură numai cu atitudinea. Un jucător care câștigă pe serviciul celuilalt tinde s-o lase mai moale sau să devină neglijent. Jucătorul care tocmai a pierdut pe serviciul lui joacă mai în forță.

Cel mai grav moment când poate să apară această modificare de atitudine este la finalul primului set. Câștigarea acelui dă o stare naturală de împlinire, însoțită de un sentiment de siguranță. După câștigarea setului inițial, un tenisman devine un Jucător Mulțumit, ușurat, încântat și satisfăcut. Odată cu această nouă atitudine apare și o delăsare în ceea ce privește vigilența mentală și o temporară și subtilă diminuare a spiritului competitivității.

Când ești un Jucător Mulțumit, devii vulnerabil. Chiar în momente critice, vei juca dezlânat un game sau mai multe. Atunci e momentul când îți pierzi imediat avantajul tău valoros. Un jucător cu adevărat mare e cel care devine mai *însetat* cu cât avansează mai mult, care nu se complace și nu se relaxează. Există trei astfel de jucători și vorbim imediat despre ei.

---

* În original, *happy camper* – turist relaxat și fericit, sau, mai general, o persoană mulțumită. (n.t.)

Ursul Rănit și Jucătorul Mulțumit fac pereche

Desigur, Ursul Rănit și Jucătorul Mulțumit apar adesea în același timp. Când te simți bine și începi să devii ușor comod pentru că ai câștigat primul set, poți să pui pariu că adversarul se simte rănit și amenințat. Are de gând să riposteze zdravăn. Și, invers, când tu ești rănit și sistemul tău e pe „avarie" (pentru că *tu* tocmai ai pierdut primul set), îl vezi pe adversarul tău dincolo de fileu cum exultă puțin, ușurat că ți-a luat-o înainte.

Șansa îți bate la ușă: închide-o sau dă năvală!

Dacă adversarul tău (care a pierdut primul set) se mobilizează repede și câștigă imediat pe serviciul tău, primul set i s-a șters din minte. E deja istorie. Simte că meciul e, în esență, la egalitate. Dacă atitudinea lui era negativă, acum e pozitivă. Și uite așa, avântul se mută la el. Și când se întâmplă asta, poate fi greu să ți-l recapeți. Nu-l lăsa să deschidă această ușă și să profite de șansă la începutul celui de-al doilea set pentru că tu ți-ai luat o mică vacanță mentală. Trântește-i ușa în nas printr-un joc de tenis alert și solid.

Și, desigur, funcționează și invers. Dacă ai pierdut primul set, la începutul celui de-al doilea e momentul când trebuie să lovești imediat în forță, să revii în meci. Trebuie să profiți de atitudinea mai relaxată a adversarului tău și „să-i dai peste nas". Cea mai mare șansă o ai chiar la începutul celui de-al doilea set: Game-urile Obligatorii. Forțează ușa. Intră din nou în cărți.

McEnroe înțelegea dinamica

În astfel de momente îl vei vedea pe McEnroe că-și iese din țâțâni. A câștigat primul set și se simte bine. Apoi, adversarul său începe în forță cel de-al doilea aet. McEnroe înțelege că nu trebuie să-i lași celuilalt jucător nicio speranță de victorie. De aceea McEnroe chiar vrea să pecetluiască soarta meciului. În schimb, adveraarul său începe să prindă curaj.

Mulțimea se întreabă de ce McEnroe e atât de disperat când tocmai a câștigat un set și, în al doilea, pierde de la început pe propriul serviciu. Nu are un avans considerabil? Nu are suficient timp să recupereze? McEnroe înțelege dinamica situației. Nu vrea să-l scape din mână pe celălalt jucător și știe că avantajul psihologic pe care l-a câștigat în primul set poate să dispară din cauza unui început prost în cel de-al doilea.

Fii un bun partener de dublu pentru tine însuți

Psihologul sportiv dr. Jim Loehr a descoperit că membrii unei echipe profesioniste de dublu vorbesc unul cu celălalt în medie de 83 de ori într-un meci. Optzeci și trei! Înseamnă mult, și nu e pălăvrăgeală despre unde să meargă la prânz. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le discută se referă la momentele din meci când trebuie să fie pe față și să joace cu atenție. E ușor să uiți asta în focul luptei.

La simplu, nu e nimeni care să-ți reamintească asta. Trebuie să fii propriul tău partener de dublu. Vorbește cu tine. Spune-ți ce se petrece și ce vrei să faci.

Menționez asta pentru că începutul celui de-al doilea set este un moment dinamic al meciului; unul dintre acele momente când trebuie să-ți reamintești să fii pe față. În plan psihologic, poți să obții un mare câștig sau să pierzi enorm. Dacă știi asta și îți reamintești să joci corespunzător, vei profita de pe urma acelui moment mai mult decât vei pierde. Și asta nu se aplică doar acestui punct de avantaj ascuns, ci tuturor. Vorbește cu tine. Fii propriul tău antrenor.

Eu exact asta fac. Dacă sunt în avans, mă forțez să intru în starea mentală potrivită înainte de a începe lupta. Nu vreau să am vreo senzație de ușurare pentru că am câștigat primul set. Nu vreau să mă simt confortabil. Nu vreau să simt că e în regulă să mă relaxez puțin. Nu vreau să mă bucur de moment. Nu vreau să-mi fie frică de ceea ce ar putea să facă celălalt. De fapt, am emoții când simt

că încep să mă simt prea confortabil. Vreau să ies pe teren luptând. Știu că asta va face adversarul meu.

În acele situații (și în alte momente când apar puncte de avantaj ascunse), joc tenis eficient și solid – nu speculez lovituri excentrice sau tactici cu risc ridicat. E momentul când îmi amintesc tehnicile șarpelui boa constrictor: să strâng puțin câte puțin.

Acele prime game-uri ale celui de-al doilea set îți pot ușura șansele de câștigare a meciului dacă ai câștigat setul precedent. Pot să te repună în cărți dacă ieșiseși. Nu apare aceeași dinamică și la începutul celui de-al treilea set? De obicei, nu. A începe un set în care ambii jucători știu că pot câștiga meciul dacă reușesc să câștige acel set de obicei îi face pe *amândoi* să fie mai vigilenți și mai motivați. Dacă unul din ei pierde pe propriul serviciu devreme, își dă seama că trebuie doar să recupereze acel break, nu un break și un set. Psihologic vorbind, e o mare diferență.

(Recunosc că, uneori, începutul celui de-al treilea set poate să creeze aceleași pericole și oportunități ca și începutul celui de-al doilea. În '93, m-am confruntat cu Andre în finala Turneului Volvo/San Francisco. A câștigat primul set și ar fi trebuit să-l câștige și pe cel de-al doilea. Am reușit să revin și să câștig la tiebreak, chiar dacă el a avut câteva mingi de meci. Apoi a câștigat *imediat* pe serviciul meu, în primul game al celui de-al treilea aet, parțial pentru că fusesem eu puțin delăsător. Eram atât de fericit că încă eram în joc. Din acel moment, a luat avans și a câștigat ușor. Am permis să fiu vulnerabil la începutul celui de-al treilea set și el a profitat de asta. Dar de obicei asta se întâmplă la începutului celui de-al doilea set.)

4. Prelungește-ți dominația

A *menține* dominația odată ce ai câștigat pe serviciul adversarului eate adesea mai dificil decât a o obține. De

fapt, să-ți *sporești* dominația este chiar greu. Din nou, are de-a face cu partea psihologică. E vorba despre obiceiul pe care îl avem majoritatea dintre noi de a ne simți în largul nostru după ce am obținut ceva, fie că este câștigarea unui set sau câștigarea pe serviciul adversarului. Dar acum e momentul când jucătorul vigilent va reintra în cursă.

De fiecare dată când câștigi pe serviciul adversarului, alarma din capul tău ar trebui să reînceapă să sune. Concentrează-te pe acel prim game după un break ca și cum ar fi cel mai important game al meciului. Trimite mingea în joc și menține-o în joc. Vreau să am un joc mai solid – fără gafe, fără greșeli neforțate, fără lovituri prostești. Vreau să-mi presez adversarul tot mai mult. Vreau să cresc gradul de dificultate al loviturilor pe care trebuie să le dea celălalt jucător pentru a mă bate. E momentul când mă încordez pentru a deveni mai concentrat și mai agresiv. Garantez că și celălalt jucător face același lucru. Vrea să recupereze acel break chiar acum.

A FI AGRESIV NU ÎNSEAMNĂ A LOVI MAI TARE

La ce mă refer când spun agresiv? Când îți spun să joci mai agresiv, s-ar putea să te gândești că mă refer la a alerga mai rapid, a lovi mai tare și a înainta spre fileu. A ataca.

Dar a juca agresiv nu înseamnă neapărat să lovești totul mai tare. *Poate* să însemne și asta. Dar poate să însemne și să lovești mai moale. Poate să se refere la plasarea loviturii (în mijloc sau cu o mișcare largă). Poate să se refere la genul de lovitură (cu efect de jos în sus sau de sus în jos). Când spun să joci agresiv, spun să fii mai vigilent, conștient de importanța situației și încercând să nu-ți pierzi avantajul din neglijență.

Îmi întăresc încet-încet avantajul. Michael Chang și Emilio Sanchez sunt experți ai acestei abordări. Odată ce au un avantaj, pur și simplu te așteaptă la colț. Au o

foarte mare putere mentală. E foarte greu să-ți recuperezi avansul pierdut în fața lor pentru că știi că nu vei putea câștiga puncte ușoare pe seama lor.

Trebuie să-ți știi propriul joc. Dacă într-adevăr joci mai bine când ai un avans, mai puțin tensionat și mai detașat, atunci dă-i bătaie și mergi pe linia asta. Dacă faci greșeli abordând astfel meciul, rămâi la ceea ce te-a făcut să iei avans de la bun început. Doar concentrează-te să o faci bine. Ca în zicala „dansează în ritmul tău".

Oricum ar fi, factori principali sunt vigilența și înțelegerea dinamicii situației. *Ai obținut* avansul cu acel break. Evită să devii neglijent. Nu face greșeli stupide. Nu-ți ceda avantajul devenind leneș din punct de vedere mental.

Mottoul meu: N.M.G.

După cum am menționat, mottoul meu este N.M.G. – „Nu Mă Grăbi". Jucătorii de tenis au tendința să grăbească ritmul când sunt în avantaj (sau când pierd teren). Asta le afectează jocul. Te simți bine când obții un break și iei avans. Ești încălzit. E firesc să accelerezi puțin. Dar fii atent. Acum e momentul când se comit greșeli. O dublă greșeală. O încercare nechibzuită de a da o minge câștigătoare cu forehandul. O minge aproape de fileu la momentul nepotrivit. Bing. Bing. Bing. Ai pierdut breakul. Așa că fii prevăzător. Nu încerca să treci atât de repede linia de sosire și să sari la următorul punct. Gândește-te puțin la ce vei face în continuare. Nu încetini. Nu grăbi lucrurile.

Iată ce ritual am eu care mă ajută să-mi temperez graba: aleg un punct pe gardul din spate (în fața scaunelor pentru public) sau un semn la un metru și jumătate sau trei metri după linia de serviciu. După fiecare punct, mă îndrept efectiv spre acel semn și îl ating cu racheta sau cu mâna, sau cel puțin mă uit la el. Mă duc până acolo, îl ating și apoi revin pe linia de fund. Mă ajută să nu mă

aventurez neglijent ca să obțin puncte. Când am un avans, încerc să evit să devin neglijent.

Cei mai buni la prelungirea dominației

Jimmy Connors, John McEnroe și Ivan Lendl sunt maeștrii absoluți în turneu când vine vorba de menținerea și prelungirea dominației. Niineni din tenis nu e nici pe departe la fel de bun, deși Jim Courier dă semne că vrea să intre și el în acest grup. Când sunt la distanță de un break, la 2-4 împotriva lui Lendl, următoarea dată când mă uit pe tabela de scor arată 6-2, 3-0 pentru Lendl. Înainte să-ți dai seama, a întors din mers meciul. Connors și Mac fac la fel.

Majoritatea jucătorilor nu se hrănesc de pe urma dominației așa ca ei. E ceva în ființa lor care-i face să devină absolut nemiloși când avansează. E unul dintre motivele pentru care sunt niște campioni atât de buni. Când te-au pus la pământ și te apasă cu piciorul pe ceafă, tot nu sunt satisfăcuți. Vor să te strivească cu ambele picioare. Și când te strivesc pe ceafă cu ambele picioare, vor să înceapă să țopăie pe tine. Sunt unici. Și foarte periculoși.

Connors și McEnroe se năpustesc, instinctiv, asupra adversarului chiar și mai năvalnic atunci când avansează. Cred că evită să devină delăsători cu avantajul pe care-l au pentru că le place fiorul de a-și bate un adversar mai mult decât senzația de confort. Se înfig în gâtul adversarului când au ocazia. Când sunt în față cu un break, nu se gândesc niciodată doar să câștige pe serviciul propriu pentru a lua setul. Mai vor încă un break și încă unul.

Nu vor ca tu să mai obții vreun punct. La fel și Lendl. Intră într-o frenezie crescândă când au un avans. E aproape înspăimântător să vezi cât de concentrați și intenși pot deveni. Acum, și Courier o arată în jocul său. Uită-te la el cum joacă atunci când e în avans. Lovește mai tare și plusează în momente critice mai mult decât oricine altcineva din domeniu.

Foarte puțini jucători sunt asemenea lor. Și eu, la fel ca mulți alții, tind să mă relaxez când am un avans. Motivul e simplu și clar. Presiunea ne face să ne simțim incomod. Nu ne place. Așa că mintea noastră va specula orice dezvoltare pozitivă ca fiind un motiv în plus pentru a nu ne mai face atâtea griji, pentru a nu ne mai simți atât de presați și, în consecință, vom gândi și vom juca la intensitate redusă. Așa că atunci când sunt în fața cu un break, încerc să-mi impun o atitudine care să mă mențină pe modulul „flămând". Iată ce fac: *Mă mint.*

Mă gândesc: „Brad, câștigă acum. Ești la un break distanță (deși nu sunt). Nu rămâne în urmă. Străduiește-te mai tare. Trebuie să obții și tu breakul. Nu o să fie ușor". Funcționează. Mă simt de parcă mă lupt să recuperez, în loc să stau să mă relaxez în confortul dat de avans.

De fapt, cu cât e mai mare avansul, cu atât trebuie să fiu mai preocupat. Continui să-mi spun că, dacă nu muncesc din greu, voi pierde. Cu cât e mai mare avansul, cu atât lucrez mai conștiincios să fiu mai implicat mental. Când sunt în urmă, se întâmplă automat, semnalul de alarmă se declanșează singur. Când am un avans, trebuie să lupt cu mine pentru a mă menține în luptă. Cred că majoritatea jucătorilor amatori sunt exact la fel.

Ceea ce fac Connors, McEnroe, Lendl și din ce în ce mai mult Courier este foarte greu de îndeplinit și nu recomand această abordare. Ei sporesc gradul de risc al loviturilor pe care le dau. Pornesc setați pe atac cu o încredere care e chiar uimitoare. Ai auzit de expresia „să protejezi un avans"? Nu și ei. Ei se luptă să-și extindă dominația. Și o fac deoarece, cumva, când au trecut în frunte, nu se tem să-și asume riscuri. Și o pot face fără să comită prea multe greșeli.

Abordarea mea e diferită și cred că e mai potrivită pentru jucătorul obișnuit de club. Majoritatea jucătorilor fac greșeli când încep să fie agresivi și să lovească mai

tare. Scopul meu e să continui să fac exact ce am făcut pentru a lua avans, numai că mai bine. Nu mă străduiesc să devin mai puternic. Mă străduiesc să fiu mai vigilent și să mă concentrez mai tare. Nu vreau să-mi schimb jocul (în definitiv, datorită lui am preluat conducerea). Vreau să lucrez pe plan mental, pentru a reuși să mă mențin pe drumul cel bun. Și tu ar trebui să faci la fel.

Indiferent de nivelul la care sunt, toți jucătorii simt o nevoie accentuată să experimenteze noi tactici și lovituri când iau avans. E o mentalitate ciudată. Iau avans datorită unui lucru și apoi vor să mențină acel avans sau să-l ducă mai departe făcând altceva, de obicei un lucru la care nu sunt atât de buni și la care nici nu ar fi recurs în mod normal! Când conduci jocul, continuă să faci exact lucrul care a funcționat și care te-a ajutat să iei avans.

Eu fac chiar mai mult de atât. Nu schimb *nimic* când conduc. De obicei rămân cu același tricou (chiar dacă este fleașcă), păstrez aceeași rachetă, același prosop pentru a mă șterge de transpirație și vreau să mențin în joc aceeași minge după ce câștig punctul. *Nu schimba nimic.*

5. Nu lăsa meciul să-ți scape de sub control

Când simt că un meci îmi scapă (sau e în pericol să-mi scape) de sub control, trebuie să recurg la schimbări strategice, mentale și fizice. Pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să observ. Trebuie să mă întreb „cine ce face cui". Dacă pot să răspund corect, voi ști ce aspect specific jocului meu trebui ajustat.

Mai întâi, mă întreb:

1. Îmi respect planul de joc?

Apoi, dacă răspunsul e *da*, mă întreb:

2. Ce face adversarul meu pentru a-mi distruge strategia?

Evident, dacă din cine știe ce motiv răspunsul la prima întrebare e nu, trabuie să revin la ceea ce am spus, în

timpul pregătirii dinainte de meci, că o să fac. Cel puțin, vreau măcar să încerc să fac astfel încât planul meu de joc să funcționeze. Majoritatea jucătorilor amatori au tendința să renunțe prea repede la strategia lor. Pierd câteva puncte sau game-uri din pricina ei și o lasă baltă. Dă-i o șansă! Menține-o suficient timp, cât să-ți testezi adversarul.

Totuși, dacă vei continua să te străduiești, trebuie să iei în calcul evitarea decalajului. Când un jucător câștigă pe serviciul adversarului și își consolidează reușita (câștigă pe propriul serviciu), trebuie să te asiguri că situația nu se înrăutățește. Întotdeauna îmi spun că pot să-mi revin când sunt la distanță de un break; două breakuri distanță înseamnă probleme serioase.

În acest moment al meciului, N.M.G. (Nu Mă Grăbi) devine din nou foarte important. Știu că greșelile tind să vină una după alta. Dintr-odată, nu mai sunt doar un pic în urmă – sunt foarte în urmă. E ca și cum aș aluneca pe o coajă de banană. Cât ai clipi, ai căzut în fund. Și se întâmplă chiar când vreau să stăpânesc ritmul meciului. Vreau să fiu precaut. Vreau să evit graba. Nu vreau ca adversarul meu să se distanțeze și mai mult.

Atunci e momentul când mă întorc, înainte de disputarea altui punct, și ating semnul pe care mi l-am fixat pe teren sau pe gardul din spate. În acest timp, mă încurajez singur: „Haide, Brad. Dă-i *bătaie*! Mobilizează-te puțin". Sau mă folosesc de prosop. (Vei vedea adesea câte un jucător cum ia un prosop de la un băiat de mingi și, după aceea, merge cu el în cealaltă parte a terenului și i-l dă altui băiat de mingi. E doar o strategie mecanică de a încetini puțin lucrurile și de a opri alunecarea ta în prăpastie.)

Legarea șireturilor, o mică discuție cu arbitrul de scaun și cu arbitrii de linie, îndreptarea corzilor, aruncarea în sus a unei mingi înainte de a servi – toate acestea sunt adesea strategii de a te mai elibera din tensiunea creată de celălalt jucător. Toate acestea mișcări făcute (de obicei) în limita legală de timp, au scopul de

a mai reduce din ritmul cu care s-a jucat meciul până atunci. În partea a treia, vei vedea cum pentru McEnroe, Connors și Lendl această metodă dă rezultate grozave.

Când un jucător începe în forță un meci de tenis (așa cum o face Lendl, cu extrem de multă eficiență), poți să intri în panică. Poți să pierzi rapid controlul, exact ca o mașină care ajunge pe o porțiune acoperită de gheață și începe dintr-odată să patineze, fără a mai putea fi stăpânită.

Când mi se întâmplă asta, fac astfel încât ritmul meciului să fie mai lent. Majoritatea adversarilor își vor ieși din ritm. Își vor ieși din formă dacă le frânezi elanul. Acest lucru se întâmplă deseori în rândul profesioniștilor.

Fii atent, când te uiți la un meci la televizor, cum se schimbă ritmul de la un punct la altul. Uită-te la ce face un jucător când are avans sau când e în spate. Când are avans, vrea să-și mențină ritmul care i-a adus câștigul. Când un jucător bun începe să rămână în urmă, o să vezi că o s-o lase mai moale.

Schimbă-ți tricoul

Dacă am rămas în urmă și am nevoie de o schimbare, prima dată îmi schimb atitudinea. Și fac asta ducându-mă la geanta cu echipamentul meu, în care se află Echipamentul necesar. Pot să mă schimb cu un tricou uscat. Sau să-mi pun șosete curate, să mănânc o bomboană Jolly Rancher sau doar să-mi pun o nouă bandană la încheietură. O mică schimbare pentru a mă simți ca și cum ar fi un nou start, un început proaspăt. Când încerc să câștig breakul pierdut, adesea îmi leg șireturile ambilor tenișI. Îmi spun că e timpul să fac un efort și să mă străduiesc serios.

Mai ții minte vechiul tenis drept care m-a ajutat să câștig 114 000 de dolari împotriva lui Jim Pugh, la Stratton Mountain? Recunosc că l-am purtat în geantă vreo doi ani. Mă gândeam la el ca la pantoful care mă

făcea să-mi revin și mi-l puneam de câte ori aveam nevoie de o mică impulsionare. Vreau să fiu optimist și încrezător în ceea ce privește șansele mele. Vreau să evit acea senzație că cineva mă fugărește. O mică schimbare de echipament ajută.

Schimbare de planuri

Când anume trebuie să treci mai departe și chiar să-ți schimbi strategia? Depinde de la meci la meci și de la jucător la jucător. Dacă vrei momentul exact într-un meci, acesta e: când ești în urmă cu un set și un break. Nu întotdeauna e momentul pentru o schimbare, dar e un reper bun. Poate că ai pierdut primul set la tiebreak și apoi ai pierdut pe serviciul tău din pricina loviturilor excelente ale adversarului tău. Încă e un meci strâns. Dar dacă adversarul tău a câștigat ușor primul set și la fel pare să-l câștige și pe al doilea, atunci ai face bine să schimbi ceva. Mai așteaptă mult, și vei fi terminat.

Din când în când, e bine să faci o schimbare și în primul set. Dacă scorul e 0-5 și adversarul te face praf, fă câteva ajustări să vezi dacă funcționează. Lucrează la ele înainte de începerea celui de-al doilea set.

Totuși, dacă vrei un moment anume când ar trebui, în general, să faci o schimbare, acesta e – când ești în urmă cu un set și un break. În acel moment, ceva trebuie să se schimbe, altfel vei pierde. Meciul s-a desfășurat suficient cât să traseze o direcție. Direcția pe care tu vei merge ca să-l feliciți pe câștigător. Schimbă-ți strategia. Analizează-ți opțiunile și arată-i adversarului o altă față a ta.

Dacă am pierdut pentru că am stat pe linia de fund, încerc să-mi incomodez adversarul înaintând spre fileu. Dacă cel de-al doilea serviciul al meu e un eșec, asta se întâmplă pentru că am ratat primul serviciu și i-am oferit adversarului meu ocazia să vadă cel de-al doilea serviciu. (Mai ții minte Openul din '87 împotriva lui Becker? Eram

conștient că trebuie să fac tot posibilul să nu-l las să-mi prindă prea multe servicii secunde.) Dacă mingea trece pe lângă mine când înaintez spre fileu, fie încerc să-mi îmbunătățesc lovitura prin apropiere de fileu, fie mă hotărăsc să rămân pe linia de fund. Dacă adversarul meu are succes atacându-mă pe rever, voi încerca să-mi minimizez vulnerabilitatea pe acea parte (vezi „Atacul pe reverul tău", în capitolul 7).

Antrenorul meu, Tom Chivington, crede că, de fapt, joc mai bine când sunt în urmă decât atunci când am avans. S-ar putea să aibă dreptate și, dacă e așa, asta se întâmplă pentru că mă pricep să fac față situațiilor. Știu ce să fac când rămân în urmă. Nu intru niciodată în panică. Îmi dau seama ce trebuie să fac și acționez. Poate că cel mai important lucru e să treci la acțiune înainte să fie prea târziu. Așa vei reuși să reintri în cărți.

6. Tactici de tiebreak

În timpul turneului ATP din 1993, în San Francisco, a trebuit să joc un total de trei tiebreakuri. Le-am câștigat pe toate, inclusiv pe cel din finala cu Andre Agassi. Succesul meu în acele tiebreakuri și în altele s-a datorat faptului că aveam un plan. Iată care e.

Mă gândesc la tiebreak ca la un mini-set. Totul este comprimat, dar componentele unui set sunt toate prezente. În timpul unui tiebreak, servești pentru prima oară și stai la primire pentru prima oară. Trebuie să câștigi pe serviciul adversarului (un mini-break) pentru a câștiga. Tiebreakul are un Game Obligatoriu (sau Puncte Obligatorii) la început, are un Punct-Trambulină și adesea e nevoie să-ți menții avansul sau să împiedici ca tiebreakul să-ți scape din mână. Dinamica este foarte similară cu cea a unui set obișnuit, dar este mai condensată și mai puternică.

Pentru că rezultatul unui tiebreak decide cine câștigă setul și pentru că e atât de condensat, sunt extrem de atent la ritmul meciului în această etapă: N.M.G. este mottoul meu. Dacă joci în grabă și neglijent, poți să ajungi imediat într-o situație dezavantajoasă, din care nu vei mai ieși. Trei duble greșeli în cel de-al treilea game al primului set pot să te coste meciul. Fă la fel în timpul unui tiebreak și consecințele vor fi aproape întotdeauna mult mai grave.

Abordez un tiebreak la fel cum abordez restul setului. Ar trebui să faci și tu la fel.

Abordează începutul unui tiebreak cu gândul că urmează să joci tenis eficient și echilibrat. Lasă-l pe adversar să se dea în spectacol. Primele două puncte ale tiebreakului sunt Puncte Obligatorii. Poți să capeți controlul și să-l pui imediat pe adversar într-o situație dezavantajoasă, într-o poziție din care, din cauza presiunii că e în urmă, va face greșeli. Acele prime două puncte pun o tensiune accentuată asupra meciului, așa că trebuie să fiu extrem de atent să nu dau o lovitură cu risc ridicat doar pentru că am emoții și vreau să termin mai repede punctul.

Separă acele două puncte ale tiebreakului de setul pe care tocmai l-ai jucat. Nu te arunca pur și simplu. Adună-ți gândurile și recapătă-ți concentrarea (mergi în spate și atinge acel semn ales de tine, în timp ce îți treci în revistă planul de joc). Nu este doar o prelungire a ultimului game din setul precedent. Gândește separat acele prime două puncte și joacă-le cu o vigilență reîmprospătată: trimite mingea în teren sau returneaz-o.

Nu trebuie să joci temător, dar nici nu trebuie să dai lovituri defectuoase sau să încerci noi tactici până când nu ți le-ai asimilat complet. Continuă să faci ceea ce te-a ajutat până atunci să ajungi la break.

Tiebreakul este o entitate separată și trebuie să i se acorde atenție. Nu te grăbi. Fii degajat și sigur pe ceea ce urmează să faci, mai ales la început.

Fiecare serviciu inițial al unui jucător în tiebreak este executat în condiții de presiune maximă. Așa că, din nou, scopul meu este să *trimit mingea în teren*. Nu-mi place să încerc să fac prea mult. Mă gândesc la acele prime puncte ca fiind similare începutului primului set. Vreau să fiu sigur că joc bine încă de la începutul tiebreakului. Vreau să evit să am ambiții prea mari. Adesea, din pricina presiunii crescânde a unui tiebreak, emoțiile unui jucător îl vor face să încerce o lovitură proastă. În această etapă, vreau să *joc un tenis mai ferm, nu mai spectaculos*.

De prea multe ori jucătorii abordează tiebreakul mai puțin cu gândul de a câștiga, cât cu speranța că adversarul îl va pierde din cauza sa. Nu e un joc precaut; e un joc constrângător și te va afecta. Fructifică o lovitură atunci când ai ocazia, dar nu încerca să forțezi o minge câștigătoare doar pentru că devii nerăbdător.

Tendința de a spera că adversarul tău o va da în bară apare cu predilecție când ai avans într-un tiebreak. Te-ai distanțat la 4-1 și, dintr-odată, ai emoții, sperând că adversarul pur și simplu ți-o va înmâna pe tavă. E momentul când mă mint, când îmi spun că sunt în urmă, astfel încât să nu mă complac și să nu-mi pierd concentrarea. E momentul când trebuie să vorbești cu tine despre ce vrei să faci.

Și, bineînțeles, acord o atenție deosebită punctului dintr-un tiebreak care precede un punct de set. Un Punct-Trambulină dintr-un tiebreak (de exemplu, 5-3) e aproape întotdeauna subapreciat la nivel de club și, câteodată, la nivel profesionist. Poate să mă propulseze (sau pe adversar) în poziția de a câștiga setul sau meciul. Nu vreau să fac greșeli stupide, nu vreau să risc inutil. Sufocă-ți adversarul ca un șarpe boa constrictor. În acest moment crucial dintr-un meci, când poți să ajungi la un punct de set, asigură-te că ai controlul asupra jocului tău și că gândești corect.

7. Încheierea unui meci

Poate să pară deplasat să includ tactici despre încheierea unui meci într-un capitol intitulat „Cele șapte puncte de avantaj ascunse". În definitiv, ce e atât de ascuns în oportunitatea pe care o ai când servești pentru punctul de meci? Recompensa e evidentă: câștigarea meciului. Deși recompensa e evidentă, pericolele nu sunt. Încheierea unui meci este un moment delicat pentru jucătorul care are această șansă.

De obicei, jucătorii amatori, într-un astfel de moment, au una din două atitudini: presupunerea că treaba e aproape terminată și victoria e asigurată, sau o ușoară teamă că nu vor fi în stare să ducă la bun sfârșit jocul.

Mai periculos chiar decât aceste două atitudini este ceea ce se întâmplă dincolo de fileu, cu jucătorul care e în pericol *să fie eliminat*. Una dintre cele mai frecvente greșeli pe care le fac jucătorii de tenis este de a-și subaprecia adversarul care e pe cale să piardă meciul. Este o prelungire a sindromului Ursul Rănit. Acel jucător e o armă mortală. Adesea va de tot ce e mai bun din jocul său, chiar când tu ești la un pas de câștigarea meciului. Ține minte mereu: *Un pește se zbate mai tare când îl apropii de barcă!* La fel face și un jucător de tenis (de orice nivel).

Indiferent de ceea ce a făcut adversarul tău mai devreme în meci, așteaptă-te la ce e mai rău. Asta înseamnă să te aștepți ca el să dea tot ce e mai bun din el. Trebuie să presupui că o să fie mai rapid și mai puternic, să lovească mai adânc, făcând mai puține greșeli. O să încerce să se lupte din răsputeri pe măsură ce tu încerci să-l pui la pământ.

Felul meu de a mă pregăti pentru asta este să mă mint puțin (din nou). Îmi spun că eu sunt cel care are probleme. Că eu sunt cel care trebuie să muncească pentru a salva meciul. Că eu sunt cel care trebuie să fie cel mai vigilent. Vreau să simt că, exact când sunt pe cale să câștig, mă aflu în cel mai periculos moment. De asemenea, îmi amintesc

să mă aștept ca adversarul meu să scoată din mânecă cel mai bun joc al său. Nu vreau să fiu surprins de eforturile sale extraordinare.

O să mă asigur că-mi stăpânesc emoțiile ținându-mi sub control respirația și jocul de picioare (Metodele de control a emoțiilor numărul 1 și numărul 2). N.M.G. este mottoul meu. Nu vreau să mă lălăi, dar vreau să mă asigur că am controlul asupra stării mele mentale și emoționale înainte de disputarea unui punct.

Și când începe disputarea punctului, mă întorc la conceptele mele de bază în ceea ce privește câștigarea unui meci: fără greșeli, fără puncte cedate, fără lovituri prostești. *Vreau ca adversarul meu să muncească din greu pentru a-și câștige punctele. Vreau să le merite.*

Donează pentru cauze nobile, nu pentru adversarul tău!

Unul dintre elementele de bază cu care eu abordez un meci de tenis (și în special Punctele de avantaj ascunse) este să fiu foarte zgârcit când vine vorba de a-i ceda puncte adversarului meu. Muncesc din greu să-mi stăpânesc puterea de concentrare și să mă asigur că înțeleg dinamica meciului. Cele șapte puncte de avantaj ascunse sunt momente repetitive de lovire a mingii, pe care vreau să le conștientizez pe deplin.

Vreau să-l determin pe adversarul meu să facă ceva *special* pentru a câștiga punctul sau game-ul. Mă pregătesc pentru ce e mai greu și încerc să dau dovadă de cea mai mare concentrare posibilă și de cea mai inteligentă abordare a jocului. E important primul punct al unui game? Da. Este important un game jucat la 3-2? Bineînțeles. Toate game-urile sunt importante. Dar pentru mine, cele Șapte Puncte de avantaj ascunse sunt punctele care au cel mai mare potențial de câștig, fiind, în

același timp, cele mai neglijate sau subapreciate, *mai ales* de către jucătorii amatori.

Dacă le recunoști atunci când apar în timpul meciurilor tale și reacționezi așa cum am sugerat, vei câștiga mai des. Vei profita de dinamica momentelor de lovire a mingii în meci. Îmbunătățește-ți rezultatele în această direcție și îți vei îmbunătăți rezultatele în ceea ce privește victoria.

În continuare: Ce să faci când lovești defectuos.

10

Pauza unui jucător: Remedierea loviturii

Jucătorii de turneu care sunt cotați în Top 20 sau 25 au câteva meciuri pe an când sunt în formă. Într-o formă excelentă. Când nimeni din lume nu o să te bată în acea zi. Când nu simți nicio presiune și știi că o să câștigi. Când racheta ta lovește mingea cu o finețe și o forță care aproape te fac să râzi (sau să plângi, pentru că nu ți se întâmplă prea des).

Când *într-adevăr* se întâmplă, speri să se întâmple în finala unui mare șlem. Așa i s-a întâmplat lui Sampras, împotriva lui Agassi, la US Openul din '90. Nimeni nu avea cum să-l bată pe Pete în ziua aceea. Și mai târziu în seara aceea, la o cafea, asta spunea. Michael Stich împotriva lui Becker la Wimbledonul din '91. Boris putea foarte bine să fi stat acasă, Stich era într-o formă de zile mari.

Câteodată, te menții în formă mai mult de un meci. Mi s-a întâmplat asta în timpul verii lui '89. A început în Germania de Vest, unde am câștigat ambele meciuri la simplu în Cupa Davis. Tocmai câștigasem turneul din Memphis în primăvară. Apoi am început să fiu într-o formă de invidiat. Am câștigat turnee în

Stratton Mountain, Vermont; Livingston, New Jersey, și Cincinnati. Pe parcurs, i-am învins pe Jim Pugh, David Wheaton, Jim Courier, Boris Becker, Michael Chang, Pete Sampras și Stefan Edberg. La un moment dat, recordul meciurilor mele era de 17 la 0. Am devenit primul jucător după Becker, în 1986, care a câștigat trei turnee consecutive. Făceam ravagii.

Apoi, am pierdut în prima rundă a US Openului. Emoții? Nu. Intoxicație alimentară. Mâncasem niște fructe de mare stricate cu o noapte înainte de meciul cu Todd Witsken. Am avut ghinion, dar tot m-am ținut tare după Open. Două săptămâni mai târziu, am ajuns în finala de la Los Angeles și apoi am câștigat turneul din San Francisco. A fost o vară excepțională și un an de neuitat – cinci victorii în turnee, plus câștigurile din Cupa Davis. Asta înseamnă să fii cu adevărat în formă. Dar nu se întâmplă prea des și, de obicei, nu ține prea mult.

Zona interzisă: Ce să faci când ai zbârcit-o

De obicei, când un meci e în desfășurare, există un du-te-vino al calității jocului tău. Se aplică tuturor, indiferent de nivelul la care sunt. Dinamica este în permanentă schimbare. Un jucător la simplu rar joacă la cel mai înalt potențial al său (adică este în formă) pe toată perioada competiției. Jocul tău variază ca eficiență și siguranță. Câteodată vezi și lovești mingea fără probleme. Apoi, dintr-odată, ai zbârcit-o cu ceva și nu mai ești bun de nimic.

Această carte nu are scopul să te învețe cum să-ți îmbunătățești loviturile. Dacă vrei asta, du-te la un bun antrenor profesionist. El poate să vadă exact care e partea ta slabă. Poate să-ți evalueze mișcarea de lovire a mingii și să-ți dea câteva sfaturi concrete despre cum să o îmbunătățești. Eu vreau să-ți ofer niște ponturi despre

ce poți face *în timpul* unui meci, când o dai în bară cu un anume tip de lovitură. S-ar putea să începi să faci greșeli pe primul serviciu. Poate că loviturile cu pământul, date cu forehandul, sunt defectuoase sau nimeresc fileul.

Indiferent de problemă, e bine să ai o idee sau o imagine mentală pe care s-o poți folosi pentru a-ți redresa lovitura înainte să te coste meciul. Acestea sunt ponturi care pentru mine au funcționat, de-a lungul anilor, și au fost eficiente și pentru jucătorii de la taberele mele de tenis. Dar, la fel ca în cazul multor ponturi despre care citești sau auzi, unele vor fi eficiente pentru jocul tău, altele s-ar putea să nu fie. Data viitoare când o zbârcești, încearcă aceste metode și vezi dacă îți sunt de ajutor.

Forehandul defectuos

Dacă e o lovitură care le place majorității jucătorilor amatori, aceea e lovitura cu pământul, dată cu forehandul. Poate să nu fie grozavă, dar e mai bună decât restul loviturilor lor. Fugiți reverul, pentru a lovi cu forehandul. Stai departe de fileu pentru a executa acest tip de lovitură. Ai mânca și micul dejun cu ea dacă ai putea. Așa că, atunci când începe să scârțâie, ai încurcat-o.

Mai bine mai târziu decât niciodată? Greșit!

Există o mulțime de lucruri care te pot face să ratezi orice tip de lovitură, iar forehandul nu este o excepție. Fără îndoială, cel mai sigur lucru pe care-l poți face pentru a o redresa atunci când scârțâie este să verifici mișcarea rachetei. O aduci înapoi la timp? Probabil că nu. Mai mult ca sigur o aduci înapoi prea târziu. Iar motivul este, de obicei, justificabil. Avem tendința să devenim delăsători sau neglijenți cu acele mișcări care ne plac. Hei, știm că putem lovi cu forehandul. N-are sens să ne stresăm.

Când revii târziu cu racheta (când mingea aproape te-a atins), tot restul mișcării este dat peste cap – jocul de picioare, echilibrul, sincronizarea și opțiunile. Asta se poate întâmpla din cauza neglijenței, a delăsării, a oboselii sau a loviturii forțate a celuilalt jucător. Când te trezești că ratezi lovitura cu forehandul, concentrează-te *imediat* să revii mai din timp cu racheta.

„E la fileu. Fii pregătit!"

Ar trebui ca racheta ta să fie din nou pe poziție când mingea care ți se returnează e la fileu. Când trece de fileu, ar trebui să fii pregătit. Se poate să revii prea devreme cu racheta? Probabil. Dar mai bine prea devreme decât prea târziu. La fiecare jucător care revine cu racheta prea devreme, există 100 care revin cu ea prea târziu. Când meciul e în desfășurare și, dintr-odată, vezi că o dai în bară cu forehandul, spune-ți: „E la fileu. Fii pregătit!"

Supărarea pe rever

Majoritate jucătorilor amatori au așteptări scăzute pentru loviturile lor cu pământul pe rever. Se așteaptă la un anumit nivel (modest) de randament și sunt dispuși să tolereze greșelile, până la un punct. Acel punct diferă de la jucător la jucător, dar se termină de obicei cu următoarea declarație scuipată printre dinți: „Știu că nu am un rever prea bun, *dar asta e ridicol!*" Este „supărarea pe rever". Câțiva jucători de categoria C au un rever atât de slab, încât nici măcar nu-și dau seama când greșesc. Totuși ei reprezintă excepția.

Atunci când reverul tău devine atât de slab încât îl eviți chiar și cu scuza de a merge după prosop, este timpul să faci ceva în legătură cu asta. Cea mai bună formă de verificare, din punctul meu de vedere, vizează

cât de mult vrei tu de fapt să obții din lovitura cu pământul pe rever.

Nu-i cere unui câine jigărit să zboare

Cu toții avem tendința de a cere mai mult decât ne oferă lovitura. În ceea ce privește loviturile cu pământul pe rever, a cere chiar și puțin mai mult decât putem înseamnă, de obicei, o greșeală. Jucătorii amatori cu un rever dubios (dacă al tău este bun, felicitări!) au tendința de a încerca să facă mai mult cu această lovitură, *în special sub presiune.*

Așa cum am menționat în capitolul 8 („Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău"), este foarte eficient să vii la fileu pentru un rever slab pur și simplu, pentru că reacția obișnuită a celuilalt jucător este să intre în panică, să încerce să lovească cu reverul ăla nenorocit mai bine decât au lovit în toată viața lor. Rezultatul? Atacantul nici trebuie măcar să aducă racheta la fileu. Reverul oponentului se autodistruge.

Atunci când reverul începe să-ți facă mai mult rău decât de obicei, temperează-ți așteptările. Nu mai încerca să faci cu el mai mult decât poți în mod rezonabil. Trece mingea peste fileu. Ține mingea în joc. Mergi pe poziționare și nu pe forță. Păstrează-ți sângele rece când reverul tău este atacat. Trimite mingea și forțează-ți adversarul s-o mai lovească măcar o dată.

Dacă te pun în fața unui tun de aruncat mingi și îți spun doar să încerci să dai mingile peste fileu și în teren cu reverul nu vei avea nicio problemă. De ce? Pentru că ai încerca doar să dai mingea peste fileu și în teren. Atunci când reverul tău te trădează în timpul meciului, amintește-ți scopul. Dă mingea peste fileu și în teren. Acesta trebuie să fie scopul tău. Vei reuși asta și reverul va începe să se îmbunătățească.

Serviciul tău se înrăutățește

Atunci când serviciul tău slăbește, este cea mai frustrantă dintre ratările posibile, pentru că nu poți da vina pe nimeni altcineva decât pe tine însuți pentru această problemă. Atunci când reverul, forehandul, voleul sau smeciul se destramă, cel puțin te poți uita peste fileu și poți da vina pe adversar. Ei au lovit mingea înainte ca tu s-o dai în bară, nu-i așa? Nu la fel stau lucrurile și cu serva. Tot ce a făcut adversarul a fost să stea acolo. Greu să dai vina pe ei pentru dubla ta greșeală atunci când pur și simplu doar stau acolo.

(Observație: nu subestimez efectul pe care „a sta pur și simplu acolo" îl poate avea. Nu uita că Chang l-a învins pe Lendl în sferturile French Open „pur și simplu stând acolo". La punctul de meci, Michael avea crampe atât de puternice, încât abia putea să se miște. Pentru a restrânge unghiurile din care servea Lendl, Chang s-a oprit pe linia de serviciu. Marele Lendl s-a prăbușit. A ieșit din French Open prin dublă greșeală. Era o strategie incredibilă care a avut un efect psihologic incredibil. Deci există excepții, dar, în general, nu poți să dai vina pe nimeni altcineva pentru greșeala ta de serviciu în afară de tine.)

Uită-te în oglindă – îl vezi pe Pete Sampras?

Începe să corectezi o problemă în timpul unui meci amintindu-ți asta. Este posibil ca cel mai bun serviciu al tău să nu fie atât de bun pe cât crezi că este. Nu este un tun. Nu este o mașină de lovit așii. Și nu merită să riști o dublă greșeală pentru el. Și asta riști să faci. Majoritatea jucătorilor amatori (în special bărbații) consideră că, dacă aruncarea, întinderea, unghiul de lovire și lovitura le ies bine, au un superserviciu. Așa că urmăresc acel monstru imaginar cu orice cost.

Uite un exemplu despre cum funcționează. La nivel de competiții de amatori, momentul cel mai comun pentru o dublă greșeală este după un as. Motivul? Jucătorul care servește acel as este îndrăgostit de lovitură și puzzle-ul este rezolvat. „Hei, a început să-mi iasă!" Poc. Greșeală. Poc. Greșeală. Dublă greșeală după as. Care a fost accidentul, dubla greșeală sau asul?

Recomandarea mea este să fii foarte sincer cu serva ta. În ceea ce privește serva mea, câteodată reușesc din prima și îmi poate aduce câțiva ași. Dar de multe ori știu că trebuie să o gestionez. Nu o să-l dea pe spate pe adversarul meu și detest să donez puncte. Așa că sunt realist în ceea ce privește ce pot obține cu primul meu serviciu. Și ți-am spus cum este al doilea serviciu al meu – cel mai prost. Așa că nu îmi încoredez mușchii încercând să-i arăt celuilalt jucător cât de „tare" este serva mea. Și nici tu nu ar trebui să faci asta.

Schimbă viteza dintr-a patra într-a treia

Atunci când începi să ratezi primul serviciu, vreau să schimbi viteaza. Să zicem că serva ta „maximă" este viteza a patra. Atunci dai tot ce ai și nimerești o lovitură bună. Se întâmplă deseori ca un jucător care ratează acel serviciu să *continue* să îl rateze, pentru că nu vrea să dea înapoi în fața provocării. Continuă să dea cu capul de pragul de sus, sperând că serva le va ieși. Uită de asta! Schimbă viteza. Nu brusc, trecând dintr-a patra în prima, ci dintr-a patra într-a treia. Schimbă viteza ușor. Nu încerca să faci prea mult. Uită de as. Uită de câștigătorul serviciului. Pregătește-te să începi punctul fără greșeală sau dublă greșeală.

Asta înseamnă că trebuie doar să-i faci un vânt peste fileu? Nu. Asta înseamnă a reduce viteza până la viteza întâi. Îți aduci aminte când Mecir a făcut toate acele duble greșeli și a început să servească de sub mână? A trecut dintr-a patra în prima. Mental, trebuie să reduci

doar până la viteza a treia. Trimite niște mingi bune și intră în ritm. *Apoi* intră înapoi într-a patra. Îți vor plăcea rezultatele.

Voleul care se evaporă

Cu cât este mai ușor voleul, cu atât mai leneș devine jucătorul. Privește jucătorii de pe terenurile unde joci tu. Atunci când cineva primește o lovitură care abia trece peste fileu, devine leneș sau pasiv. Așteaptă ca mingea să ajungă. Nu se mișcă în față. Presupun că va fi ușor. Și, desigur, ratează lovitura. De obicei cu o lovitură largă, dată în ultima secundă, și care iese de pe teren sau se oprește în fileu.

Mergi după minge

Cu cât ești mai aproape de fileu, cu atât este mai mare șansa de a lovi un voleu câștigător – fileul este un factor mai puțin important, ai unghiuri mai bune pentru lovitură și ai mai mult teren advers în care să lovești. Nu aștepta niciodată mingea să vină la tine. Asta nu este poșta. Nu aștepți o livrare. În tenis, trebuie să mergi să ridici personal coletul. Și acest lucru este cu atât mai adevărat pentru un voleu. Cu cât dai lovitura mai repede, cu atât mai bine. Un pas sau doi în plus mai aproape de fileu vor îmbunătăți considerabil procentajul de voleuri reușite.

Așa că, atunci când urmează să dai un voleu, apropie-te de fileu. Fiecare pas pe care îl faci mai aproape de fileu îți îmbunătățește șansele de reușită. Uită-te la John McEnroe sau la Stefan Edberg. Ambii finalizează puncte apropiindu-se atât de mult de fileu, că ar putea să-l atingă cu limba. Și fac acest lucru cu *o* rapiditate foarte mare, ca un uliu care se repede asupra prăzii.

Smeciul care nu este conform așteptărilor

Așadar, mi-ai urmat sfatul și acum ești exact lângă fileu pentru voleuri. Doar că nu ai ocazia de a trimite voleuri pentru că adversarul tău își dă seama că ești atât de aproape, încât chiar și loviturile cu muchia rachetei tale pot trece peste fileu pentru lovitura câștigătoare. Așa că începe să dea lovituri înalte și acum nu îți reușesc smeciurile. Le dai în fileu. Le dai foarte adânc. Se îndepărtează atât de mult încât ar ieși chiar dacă ai juca la dublu.

Plasează-te bine

Atunci când se întâmplă acest lucru, este din cauza faptului că te gândești la „forța" loviturii în loc de „zona" de plasare. Majoritatea smeciurilor care vin spre tine te fac să ai ca scop încheierea punctului, lovitura câștigătoare. Din nou, este capcana de a cere mai mult unei lovituri decât poți aștepta în mod rezonabil de la ea. Dacă smeciul tău devine nesigur în timpul meciului, trebuie să te reorientezi. Nu mai încerca să faci atât de mult cu el. Nu mai gândi „Trebuie să termin punctul". Alege *plasarea*, și nu *forța loviturii*. Vei avea rezultate imediate pentru că ai scăpat de presiunea de a lovi tare. Lovitura va fi mai ritmică, mai lejeră și mult mai eficientă.

Cum să joci când bate vântul

Vântul îți poate afecta loviturile pentru că are efect asupra minții tale. Dacă nu te simți în largul tău pe vânt, iată câteva idei care te vor ajuta să-i neutralizezi efectele negative.

1. Începe cu vântul din față

Soarele este cel mai important factor care trebuie luat în considerare atunci când decizi ce parte a terenului vrei să alegi. Așa cum am menționat în capitolul 6 „Începe inteligent", dacă soarele este o problemă, încep meciul cu el în spate astfel încât adversarul meu să-i facă primul față. Dar dacă soarele nu este o problemă (noaptea sau când nu este în raza vizuală), vântul este următorul factor de luat în considerare. Dacă acesta bate de la nord la sud (dinspre o linie de fund spre cealaltă), voi alege să încep meciul cu vântul în față. Primul game este destul de tensionat și fără forța vântului care îmi prelungește loviturile. Când lovesc împotriva vântului, dacă dau out am șansa ca vântul să-mi împingă puțin mingea înapoi în teren.

2. Aruncă mingea puțin mai jos

O minge de tenis nu cântărește mult. O zi în care bate vântul poate să o facă să pară o frunză care zboară de colo-colo, în special atunci când arunci. Dacă vântul începe să-ți afecteze serva, aruncă mingea mai puțin. Redu înălțimea cu câțiva centimetri (aau mai mult) și vei reduce și efectul vântului.

3. Scurtează-ți loviturile

Același lucru este valabil și pentru loviturile cu pământul atunci când joci pe vânt. Încearcă să-ți compactezi loviturile și concentrează-te pe un contact bun. Vei reduce numărul de lovituri ratate și vei crește numărul de lovituri care vin înapoi peste fileu într-o zi cu vânt.

În cele din urmă, adu-ți aminte că, dacă vântul îți strică viața de tenisman, trucul cel mai bun împotriva acestuia este să-ți construiești un teren acoperit. Apoi, invită-mă și pe mine să jucăm. Nici mie nu îmi place vântul.

Un ultim lucru despre jocul de picioare

Sfaturile sunt sfaturi. Vei găsi sfaturi în revista *Tennis* care funcționează pentru tine și i le vei spune și unui prieten. Acest lucru nu-l va ajuta cu nimic. Jucătorii sunt atât de diferiți în ceea ce privește competențele fizice, durata de timp în care joacă sau se antrenează și nivelul de motivație, încât aunt rarisime ocaziile în care un sfat este bun pentru toată lumea. Dar este un sfat pe care am să ți-l dau (din nou) care funcționează cu toată lumea. Este aceata: jocul bun de picioare îți îmbunătățește tenisul.

Toate problemele pe care le ai cu loviturile au multe soluții. Dar cel mai important lucru de verificat este jocul de picioare. Dacă este defectuos, acesta poate afecta fiecare lovitură a ta. *Sau* poate îmbunătăți fiecare lovitură a ta. Ori de câte ori începi să ai probleme cu o lovitură, verifică-ți jocul de picioare. Știi cum să faci asta: stai pe vârfuri* (mingile picioarelor tale). Dacă rămâi grațios și când ești pe vârfuri, îți vor crește semnificativ șansele de a executa lovituri bune.

---

* Joc de cuvinte. Expresia înseamnă și „fii atent" – *get on your toes*, în original. (n.t.)

Antrenamentul nu te face perfect, dar ajută

Cel mai bun mod de a-ți îmbunătăți loviturile este să exersezi fiecare lovitură la care ai probleme atunci când te antrenezi. Majoritatea jucătorilor cred că vor deveni mai buni pur și simplu jucând tenis. Joacă și joacă, și nu înțeleg de ce nu devin mai buni. Poate că antrenamentul nu te face perfect, dar te face mai bun.

În golf, dacă tot ce faci este să joci și să nu lovești mingea din groapa cu nisip decât în timpul jocurilor, nu îți vei îmbunătăți loviturile din groapa cu nisip. De fapt, probabil le vei înrăutăți, deoarece, pe măsură ce ratezi, începi să ai emoții legate de lovitură.

Antrenează-Te ca Jack Nicklaus

Cel mai bun jucător de golf din istoria jocului se pare că a fost și cel care s-a antrenat cel mai mult. El se antrena cu un scop. Știa la ce vrea să lucreze și izola lovitura respectivă pe terenul de antrenament. Era foarte meticulos în rezolvarea problemelor care aveau loc în timpul unui meci și le rezolva în timpul sesiunilor de antrenament.

Poți să-ți îmbunătățești foarte mult jocul de tenis făcând același lucru. Lucrând la o anumită problemă, chiar și pentru treizeci de minute o *dată pe lună*, vei avea rezultate extraordinare. Dacă vei face acest lucru de două ori pe lună, nu i să-ți vină să crezi ce se poate întâmpla.

Cum să-ți îmbunătățești jocul?

1. Verifică mecanica mișcării de balans luând lecții. Antrenorul profesionist de la clubul tău te va învăța balansul corect.
2. Exersează ceea ce ai învățat în timpul lecției. Utilizează un tun de mingi, panoul din spate

sau un perete. Nu da din mâini ca nebunul fără un plan. Începe prin a lovi ușor și încearcă să rămâi consecvent. Joacă mici jocuri cu tine însuți. Încearcă să reușești lovitura la care lucrezi de două ori la rând. Apoi de trei ori la rând. Izoleaz-o și concentrează-te asupra ei. Când eram copil, pierdeam ore întregi lovind în panoul din spate și în diverși pereți din Piedmont, California. Jucam meciuri întregi, dar imaginare de US Open împotriva unui Ilie Năstase imaginar. Peretele era Năstase și era un antrenament pe cinste pentru că peretele nu rata niciodată.

3. Joacă cu o persoană pe care știi că poți s-o învingi fără prea mari eforturi. Caută oportunități în timpul meciului de a exersa lovitura pe care ai exersat-o cu peretele. Este posibil să pierzi. Nu-ți face probleme. Dacă reverul tău este slab, asigură-te că nu îl eviți în acest meci de antrenament. Dacă este vorba despre voleul cu reverul, *caută* ocazii de a lovi acest tip de minge. Jucătorii de club nu fac acest lucru pentru că se tem că prietenii lor vor afla rezultatele. Nu lăsa egoul tău să stea în calea progresului. Vei câștiga puncte cu ajutorul loviturilor tale îmbunătățite în confruntarea cu acei prieteni.
4. Începe să lovești în meciurile tale obișnuite. Vei afla că, în loc să te aștepți la dificultăți din partea unei lovituri slabe, o vei privi cu din ce în ce mai multă încredere. Atât lovitura ta, cât și atitudinea ta legată de lovitură vor fi mai bune.
5. Joacă împotriva cuiva care este mai bun decât tine și care te va învinge. Dacă joci mereu doar cu amicii tăi, și jocul tău vor ajunge pe pilot automat. Joacă cu cineva mai bun și va trebui să dai tot ce ai mai bun din tine. Trebuie să muncești din greu, să gândești mai mult, să alergi mai mult și *tot vei pierde.* Minunat! De-asta ești aici. Îți va fi de folos când vei relua jocul cu adversarii tăi obișnuiți.

Dacă vei fi puţin mai atent atunci când te antrenezi, vei avea roade bogate cu jocul tău. Este mult mai amuzant să câştigi decât să pierzi, iar îmbunătăţirea celor mai slabe puncte ale tale va face victoria mai uşoară.

În continuare: Cum să furi de la superstaruri.

11

Învață de la legende

Superstarurile tenisului dau dovadă de competențe fizice care sunt aproape de necrezut. În tinerețea sa, coordonarea mână-ochi a lui John McEnroe era la fel de bună cu a oricărui sportiv din lume – dacă te-ai uitat vreodată cum se joacă o pisică cu ghemul (sau cu un șoarece), mâna lui John pe rachetă avea aceeași grație delicată și același scop fatal. Condiția fizică impresionantă a lui Boris Becker l-ar fi făcut un superstar în orice sport pe care l-ar fi ales. La începutul carierei sale, atunci când se arunca după lovituri, aproape că a făcut tenisul un sport de contact. Boris ca fundaș celebru, rege al home run-urilor sau erou de baschet? Nicio problemă. Și ce să mai zicem de Andre Agassi? Cum poate prelua un jucător mingea atât de repede și cum o poate lovi atât de tare? Sincronizarea sa este mai bună decât un Rolex. Același nivel de dotări fizice fenomenale se aplică la toți cei mari: Sampras, Edberg, Connors și alții.

Prin urmare, poți învăța ceva de la ei? La urma urmei, sunt dotați de la natură cu competențe fizice la care majoritatea oamenilor abia îndrăznesc să viseze. Nu poți să „înveți" un dar de la natură, nu-i așa? Ba da, poți. Dar nu neapărat așa cum crezi. Evident, anumite reguli mecanice de bază se aplică la toate nivelurile tenisului –

rotește-ți umerii, folosește-ți picioarele, fii cu ochii pe minge. Toate sunt lucruri pe care le-ai mai auzit.

Mi-ar plăcea să te gândești la alt aspect când vine vorba de a învăța de la aceste superstaruri. Și anume: atitudinea și tactica lor din timpul meciului și cum se aplică acestea tenisului pe care îl joci tu.

Nu uita că foarte puține reguli se aplică tuturor. Ceea ce funcționează pentru tine este posibil să nu funcționeze și pentru alții. Gândindu-te la ce aduc aceste superstaruri jocului lor, adu-ți aminte că au reușit adesea cu abordări diferite. Studiază ceea ce fac și caută ceea ce-ți poate îmbunătăți propria abordare, ținând cont de stilul tău de joc și de temperamentul tău.

Andre Agassi

Este un adevărat spectacol ori de câte ori intră în scenă AA. Haine colorate și strălucitoare. Păr la fel. Este ca un star rock. I se trece cu vederea înfățișarea doar pentru că, atunci când vine vorba despre tenis, produsul finit este ireproșabil.

Nu am văzut niciodată pe cineva de statura lui să prindă atât de bine mingea. Este incredibil. Are pur și simplu stofă de tenisman de top. Datorită ei, îți creează imediat o stare de angoasă pentru că știi că lovește mingea de oriunde și controlează jocul. Atunci când jocul îi merge bine, te fâțâie înainte și înapoi pe teren după bunul său plac. Nu e deloc amuzant să joci cu Andre când e în formă.

Este, de asemenea, și un tip care mizează pe emoție. Dacă se simte bine din punct de vedere mental, emoțional și fizic, iar lucrurile merg bine pentru el, este cu siguranță cel mai bun jucător din lume. (În afară de Jim Courier care, atunci când este în formă, este și el cel mai bun jucător din lume. Doi jucători care sunt cei mai buni din lume? Corect. Cred că una dintre marile rivalități ale anilor 1990 va fi cea dintre Agassi și Courier, doi sportivi fenomenali care

se cunosc de mult timp. Se înfruntau când erau juniori în tabăra Nick Bollettieri. Pe teren, când joacă unul împotriva celuilalt, nu au nicio milă. Atunci când se vor întâlni în finala unui eveniment de șlem – și nu cred că va mai dura mult de acum* – oprește-te din ceea ce faci și uită-te la televizor. Va fi sânge pe teren la sfârșitul înfruntării.)

Unul dintre punctele forte ale lui Andre este capacitatea sa de a prelua o minge extrem de rapid, când este în urcare. Și Connors a făcut asta pe parcursul carierei sale, dar Andre o preia mai repede și o lovește mai tare. Felul în care o face este aproape imposibil de copiat, altfel mulți profesioniști ar face-o. De multe ori, loviturile sale cu pământul sunt practic pe jumătate voleuri, atât de aproape de pământ le lovește. Totuși, ideea de bază este ceva ceea ce trebuie să reții pentru propriul tău joc.

A prelua mingea devreme înseamnă a o trimite adversarului mai devreme și mai puternic. Este devastator să lovești mingea către Andre, iar acesta să ți-o trimită înapoi bombă înainte să termini mișcarea rachetei. Atât de repede pare că se întâmplă. Nici adversarii tăi nu vor fi prea încântați dacă mingea se întoarce la ei prea repede.

Pentru propriul tău joc, nu te gândi să lovești mingea devreme. Gândește-te cum să lovești *mai* devreme. În mod obișnuit ai aștepta ca minge să ajungă în terenul tău, să sară, să se ridice și să înceapă să coboare înainte să o lovești, sub punctul de înălțime maximă al arcului traiectoriei sale. Asta pentru că e mai ușor să lovești așa; se mișcă mai încet și ai avut mai mult timp să ajungi la ea. Dar această strategie îi acordă și adversarului tău timpul necesar să se pregătească, să atace sau să recupereze. Înseamnă și că trebuie să lovești mai tare pentru a impune ritmul sau pentru profunzime, pentru că mingea pierde din viteză până în momentul în care o lovești.

Prin urmare, gândește-te la „mai devreme", și nu la „devreme". Uite cum trebuie să începi.

---

* Prima ediție a cărții a fost publicată în urmă cu 21 de ani, în 1993. (n.r.)

Când primești o minge care vine lung spre tine, reacția naturală este să te dai în spate și să aștepți ca mingea să atingă terenul înainte de a o lovi. În schimb, forțează-te să te duci după minge și să o lovești puțin mai devreme – cu zece procente mai devreme. La antrenament, fă-ți un scop din asta. Caută mingi la care ai fi mai leneș în mod obișnuit. Apropie-te de ele și lovește-le cu zece procente mai devreme decât ai face-o în mod obișnuit *după* ce încep coborârea.

Obișnuiește-te cu lovitura și începe să cauți ocazii de a lovi mingea chiar în punctul maxim al arcului. Acum vei vedea rezultatele (atât bune, cât și rele). Vei face multe greșeli, dar, pe măsură ce o să ți se pară mai confortabil să lovești mingea mai devreme, vei vedea cum se întoarce mai tare, mai lung și mai rapid.

Celălalt lucru pe care trebuie să-l observi la Andre când te uiți cum joacă este felul în care picioarele și racheta sa se mișcă împreună tot timpul. Nu se mișcă separat și nici ale tale nu ar trebui să se miște. Nu mișca picioarele ca apoi să tragi brusc racheta în poziție. Proasta sincronizare este garantată. Aceasta este o idee de bază, iar Andre este cel mai elocvent exemplu pentru modul ei de realizare. Când îl vezi jucând la televizor, privește cum își pregătește din timp racheta.

Atunci când Andre lovește larg pe oricare dintre părți, racheta sa se mișcă înapoi aproape imediat. Atunci când primește serve, racheta i se mișcă înapoi chiar când adversarul său atinge mingea cu racheta lui. Este motivul pentru care poate prelua mingea atât de devreme și cu atâta precizie – pregătirea rachetei este excelentă. Este neîntrecută în turneu.

Lecția învățată de la Agassi

1. Antrenează-te să lovești mingea cu zece procente mai devreme pentru lovituri cu pământul care să aibă un efect devastator.
2. Mișcă-ți racheta și picioarele simultan.

Rezultatele se vor putea observa în scorurile tale. Cine știe, poate vei vrea chiar să îți vopsești părul. Crede-mă, dacă m-ar face să dau loviturile cu pământul pe care le dă Agassi, eu aș face-o.

Ivan Lendl

Ivan Lendl lovește mingea mai tare și *cu mai multă acuratețe* decât orice jucător de pe planetă. Pur și simplu, sare puful de pe minge. Diferența majoră dintre el și Agassi este că Lendl este la 1-2 metri în spatele liniei din spate atunci când face contactul. Andre este adesea *înăuntrul* liniei de fund, astfel încât loviturile sale ajung la tine mai devreme, iar jocul se mișcă mai rapid. Dar există alte trei elemente în jocul Terminatorului pe care vrei să le integrezi în propriul tău joc.

În primul rând, Ivan este cunoscut pentru consecvența sa. Este ceva la care lucrează din greu chiar de la începutul meciului. Așa cum am menționat, când intră pe teren și joacă primele game-uri, nu ratează nicio minge. Asta pentru că lovește la 65 până la 70 la sută din puterea sa. Trebuie să abordezi începutul propriilor tale meciuri în același fel. Stabilește-ți timpul, ritmul și încrederea în sine înainte de a crește forța.

În al doilea rând, Ivan are un punct favorit pe teren care este oarecum movila sa personală de aruncător*. Ai observat cum îi place să se miște cam cu un metru spre stânga din centrul liniei de fund? De fapt, își pregătește reverul puțin (câteodată mai mult decât puțin). Pur și simplu îi place să se fixeze acolo și să înceapă să dea forehanduri. De acolo, îi place să te facă să te miști înainte și înapoi unde deschide el terenul.

Când am jucat cu el, s-a fixat în locul respectiv și a început să mă alerge la dreapta și la stânga, din ce în ce

---

* În original, *pitcher* – jucătorul care aruncă mingea la baseball. (n.r.)

mai larg. În cele din urmă, dădeam o lovitură scurtă, iar el lovea un punct câștigător. Se simte foarte confortabil și puternic în acea poziție.

În jocul tău, caută punctul de pe teren care te lasă să dai lovitura ta preferată și încearcă să ajungi acolo. Dacă îți place forehandul, găsește-ți propria movilă de aruncător și dă-i bătaie. Dacă este voleul de forehand, începe să cauți *cu adevărat* oportunități de a te apropia de fileu. Nu aștepta invitații speciale (o lovitură foarte slabă). Forțează puțin nota.

Movila mea de aruncător este puțin în spatele punctului în care linia de centru se unește cu linia de serviciu. Acolo pot să-mi pun în practică cea mai bună armă, lovitura scurtă prin apropiere de fileu cu forehandul în lateral stânga. Întotdeauna urmăresc această lovitură. O consider cea mai valoară lovitură a mea, pentru că, dacă îmi iese de mai multe ori, meciul este al meu. Atunci când am șansa acestei lovituri, am mare încredere în ea. Majoritatea jucătorilor sunt la fel. Trebuie să știi ce funcționează la tine și apoi să încerci să te plasezi pentru acea lovitură.

Un alt element la care Ivan este maestru este avantajul. Este posibil să fie cel mai bun din lume la a rămâne în frunte atunci când reușește să se detașeze. Și unul dintre motivele pentru care este bun la asta este acela că își asumă riscuri inteligente atunci când conduce. Fără lovituri foarte riscante, ci cu lovituri care îl presează pe adversar, din unghi, mai puternice. Îi place să beneficieze de inerția avantajului pe care îl are crescând nivelul și raza jocului său. Face acest lucru într-un mod măsurat și calculat. Când este la conducere, presiunea pe care o exercită este foarte clară, dar întotdeauna acționează în limitele jocului său.

Atunci când conduce, începe să forțeze așii mai constant și mai încrezător, pentru că are încredere în al doilea său serviciu. Când răspunde la un serviciu, încearcă din răsputeri să pedepsească mingea, în special la a doua servă a adversarului său. Lendl în așteptarea

celui de-al doilea serviciu este ca și cum ți-ai invita soacra la cină. Știi că nu o să fie plăcut. Ivan distruge complet al doilea serviciu dacă este slab. Este unul dintre motivele pentru care nu l-am învins niciodată. Sunt forțat să încep cu un prim serviciu mai slab pentru a mă asigura că nu-i permit să vadă al doilea serviciu.

Cum te afectează pe tine ce face el? Când capeți un avantaj, crește presiunea pusă pe adversarul tău. Nu fi neatent și nu lovi larg. Preia oportunitatea de a forța avantajul și obligă-l pe adversar să dea lovituri mai dificile.

În cele din urmă, vreau să evidențiez răbdarea uriașă pe care o are Lendl în timpul jocului.

În anii '80, a menținut o disciplină mentală care se apropia de cea a lui Borg. Lendl nu se grăbea niciodată să ia punctul sau să dea lovitura. Era foarte metodic. Aproape *toți* jucătorii amatori sunt exact opusul. Aceștia (adică *tu*) se impacientează. Încearcă să dea lovitura câștigătoare prea curând. Vor să facă dintr-o lovitură scurtă prin apropiere de fileu mai mult decât trebuie să fie (lovitura prin apropiere o pregătește pe cea câștigătoare – nu trebuie să fie ea cea câștigătoare).

Urmăresc doi jucători de club jucând un punct și, brusc, unul din ei încearcă să termine atunci când nu are niciun avantaj, nicio deschidere, niciun motiv pentru a face acest lucru. Doar au devenit nerăbdători. Lendl din anii '80 știa când să lovească. Era răbdător. De fapt, unul dintre motivele pentru care jocul său a avut de suferit în anii '90 a fost faptul că nu mai este la fel de răbdător cum era. Poate că abia așteaptă să ajungă acasă la familia sa, dar clar nu mai are răbdarea pe care o avea.

Ce învățăm de la Lendl

1. Începe meciul la 65 de procente din potențialul tău de forță.
2. Identifică zona care poate deveni „movila ta de aruncător" și încearcă să ajungi acolo.

3. Obține avantajul asumându-ți riscuri inteligente. Pune presiune pe adversarul tău atunci când conduci.
4. Fii răbdător. Nu forța o lovitură care nu este acolo.

Ivan este nemaipomenit la menținerea avantajului, dar nu este prea bun la a recupera atunci când este în urmă. De fapt, la începuturile carierei sale, câteodată îndura cu stoicism când rămânea în urmă sau nu mai voia să joace. Fiecare jucător are tendințele sale. Eu devin foarte precaut când sunt la conducere și încerc să presez adversarul cu un tenis echilibrat. Lendl preferă să ridice nivelul jocului său. Merită să încerci asta în tenisul tău.

Boris Becker

Boris este un supersportiv complet, poate cel mai bun din tenisul pentru profesioniști. Poți simți setea lui de competiție. De asemenea, prezența lui pe teren este una spectaculoasă. Prin aceasta, mă refer la faptul că joacă impresionant și joacă impresionant *din toate punctele de vedere*. Are o artilerie grea și, cu ea, pune constant presiune pe tine. Este genul aici și acum!

Serva lui Becker este uluitoare. Nu prea poți să îți dai seama de asta dacă te uiți la televizor. Pur și simplu, trece prin tine. În plus, dacă este în formă pe serviciul lui, acest lucru îi permite să își asume riscuri cu alte dimensiuni ale jocului său, pentru că știe că revine cu lovitura sa ca o Ghiulea.

Spunând toate acestea, nici măcar nu am ajuns la partea puternică a jocului său: încrederea sa în sine. Când este în formă, este atât de încrezător în capacitatea sa de a reveni sau de a stabili cursul jocului, încât nu se îndoiește niciodată de faptul că poate câștiga. Chiar dacă se supără pe sine, nu crede niciodată că adversarul este mai bun. Nu crede doar că te poate învinge cu punctele sale forte, crede

că te poate învinge chiar cu slăbiciunile sale. Încredere totală. Iar Boris seamănă cu Lendl atunci când este în avantaj. De fapt, merge chiar mai departe decât Lendl și își asumă chiar mai multe riscuri.

Becker de bază

1. Crede în tine. Gândește pozitiv despre jocul tău și despre capacitatea ta de a câștiga.
2. Atunci când ești la conducere, încearcă-ți norocul. Nu fi timid.

John McEnroe

Atunci când juca, mâinile lui John McEnroe aveau precizia, atingerea magică și dexteritatea unui neurochirurg. A inventat și a început să practice în mod obișnuit lovituri pe care alți jucători le vedeau doar în vise. De exemplu, la începutul anilor '80, Mac venea câteodată lângă fileu în urma unei lovituri slabe prin apropiere de fileu, iar adversarul său dădea o bombă adevărată! De patru sau de cinci ori! De patru sau de cinci ori într-un joc. John se arunca cu disperare la pasă și nu numai că ajungea cu racheta la ea, ci dădea o lovitură câștigătoare, ușoară și pe lângă fileu. În prezent, acest lucru nu este predat de niciun antrenor de tenis din lume. Încearcă. Crede-mă, dacă reușești asta, nu este un accident.

Dar există două elemente tactice pentru care John era recunoscut și care merită luate în considerare. În primul rând, McEnroe juca agresiv. Își ataca direct adversarul. Atunci când era în formă, puteai să simți presiunea chiar înainte de a lovi mingea, pentru că știai că va începe atacul. Voia să te vadă dându-i o pasă. Voia să vadă dacă îți reușește o pasă împotriva lui. Se apropia de fileu, pentru că știa că este mai ușor ca tu să te pierzi pe linia de fund decât să se piardă el la fileu. Știai că John urmă să atace fără preget și pe toate flancurile.

În al doilea rând, John McEnroe era flexibil. Dacă începeai să reușești pase sau loburi împotriva lui, se adapta. Putea juca pe tot terenul dacă era necesar. Dacă îi dădeai o pasă, rămânea în spate și înainta foarte selectiv. Jocul și mintea sa erau foarte adaptabile. Era un jucător de tenis foarte inteligent și avea un spirit de observație foarte dezvoltat. Era întotdeauna conștient de dinamica jocului și căuta metode pentru a-ți exploata slăbiciunile.

Atacul lui Mac

1. Sondează. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului tău. Pune presiune pe ele.
2. Fii flexibil. Dacă ceea ce faci nu funcționează, schimbă.

Unul dintre lucrurile remarcabile în jocul lui John era că minunatele sale competențe de tenis erau completate de inteligența sa pe teren. Știa ce are și *cum să folosească asta în cel mai eficient mod pentru a-și exploata adversarul.*

Stefan Edberg

Abordarea tactică a lui Stefan este opusă față de cea a lui McEnroe. El este un bun exemplu despre cum stilurile diferite pot fi la fel de eficiente. McEnroe te testează când are ocazia, încercând să găsească un punct slab și să-l exploateze, venind către fileu, stând în spate, sondând încontinuu. Abordare lui Edberg este directă: „Servesc și dau un voleu la fiecare punct, atacând în mod constant fileul. Dacă vrei să mă învingi, va trebui să faci asta cu mine la fileu".

A lucrat la jocul său serviciu-voleu până când l-a făcut perfect. Mișcarea sa în afara serviciului este fenomenală. Când servește, sare în teren astfel încât să dea primul voleu din interiorul liniei de serviciu de cele mai multe ori. Și nu ratează acel voleu.

Stefan poate să servească și apoi să dea voleu de douăzeci și două de ori consecutiv. Poți să-i dai douăzeci și două de pase curate. Ce va face în continuare? Numărul douăzeci și trei va fi serviciu și voleu. În timp ce McEnroe se va retrage pe linia de fund și va căuta altceva cu care să te lovească, Edberg te va obliga să dai lovitura aceea grea încă o dată. Și încă o dată. Și încă o dată. Trebuie să fii foarte bun pentru a-i da pase unui jucător ca Edberg tot meciul.

Nu se teme de nimeni. Chiar dacă primește pase în mod regulat, știe că este mai bine lângă fileu. Se detașează foarte tare când trebuie să decidă ce are de făcut în continuare. Compatriotul suedez al lui Edberg (și eroul tenismen al coautorului meu), Bjorn Borg, stă lângă linia de fund la fel de mult cât atacă Stefan fileul. Își știa jocul și încerca să te facă să-l învingi când juca pe punctele sale forte.

Stefan Edberg are, de asemenea, o capacitate foarte mare de a-și ascunde punctele slabe. Are probabil unul dintre cele mai slabe forehanduri dintre toți jucătorii care s-au clasat vreodată pe locul întâi din istoria jocului. În principiu, folosește un grip de rever pentru a da o lovitură cu pământul pe forehand. Înțelege acest lucru și are capacitatea de a limita daunele pe care le poate cauza.

Evită aceste daune în două moduri. Scoate forehandul din joc la serviciul său venind la fileu. În rest, când Stefan lovește un forehand, nu încearcă să facă mai mult decât trebuie cu această lovitură. Înțelege ce poate face cu ea și nu încearcă să stoarcă mai mult din ea. Și, în felul acesta, scapă. Îți aduci aminte de vechea zicală „Nu repara ce nu e stricat"? Ei bine, jocul său „nu este stricat" și nici Stefan nu este. În 1990, a fost clasificat ca numărul unu și a câștigat 1 995 901 dolari. Până în 1993, câștigase peste 13 000 000 de dolari. Poate acesta este motivul pentru care nu s-a deranjat să-și îmbunătățească forehandul.

De asemenea, tot ca Borg, Stefan Edberg își controlează pe deplin emoțiile. L-ai văzut vreodată enervându-se pe teren? Când se apropia de victoria finală

a US Openului din 1992, era cu un break în urmă în setul al cincilea, atât față de Lendl în sferturi, cât și față de Chang în semifinale. Expresia de pe chipul său nu era cu nimic diferită de cea de la începutul meciului. Nu puteai descifra nimic.

Știe că ar fi un handicap pentru el dacă s-ar lăsa condus de emoții. Deține un control absolut și, când te afli de partea cealaltă a fileului, acest lucru este descurajant. Nu ai niciodată ocazia să-l vezi pe Edberg descurajat. Controlul său este același indiferent dacă este în avantaj sau nu. Nu-ți va permite să te bucuri să-l vezi demoralizat.

Excelența lui Edberg

1. Dezvoltă un stil de joc adaptat celor mai bune lovituri ale tale. Trebuie să știi foarte bine cine ești pe teren.
2. Fă-ți un plan. Respectă-l. Nu te precipita dacă nu funcționează imediat. Obligă-l pe adversar să te învingă la ceea ce faci tu cel mai bine.
3. Nu lăsa adversarul să știe că ești descurajat. Limbajul corpului (dar și cel verbal) îi poate oferi adversarului un imbold.
4. Trebuie să știi ce părți vulnerabile ai și să arăți cât mai puțin.

Stefan are un joc meșteșugit. Jocul său poate fi aproape plictisitor de privit pentru că este atât de previzibil, dar obține rezultate fantastice. Are o strategie foarte simplă bazată pe punctele sale forte și o urmează neînduplecat.

Jimmy Connors

Jimmy Connors este un pitbul al tenisului. Chiar și astăzi, când a trecut de floarea vârstei, este un competitor foarte mare. Este tenace. Este un jucător extrem de tactic. Este oportunist. Este inteligent. Are curaj. Este

neînduplecat. Jimmy joacă tenis ca și cum ar fi în Colosseumul roman luptându-se pe viață și pe moarte – ar fi fost un gladiator foarte bun.

Până să apară Agassi, Connors avea cel mai bun retur de serviciu din istoria jocului. Folosea acest lucru pentru a diminua avantajele celor care erau foarte buni la serviciu, precum Kevin Curran, Ivan Lendl și Roscoe Tanner.

Joacă, recuperează mingea și îl obligă pe jucătorul care servește bine să mai dea câteva lovituri în plus. Jucătorii precum Curran sunt obișnuiți să obțină două sau trei puncte pe game din serviciu. Jimmy îi făcea să joace încă două voleuri pe game. În cele din urmă, acest lucru însemna un break.

Jimmy începe un meci depistând imediat punctele slabe ale jocului tău. Dacă simte o problemă undeva, este ca un rechin într-o apă cu sânge. Va ataca până îi arăți că poți să-l bați cu slăbiciunea ta. Connors va afla în primele câteva game-uri care este problema ta în acea zi și va începe imediat să profite de ea.

Tenacitatea și hotărârea sa sunt fără egal. Intră cu surle și trâmbițe pe teren. Cu Jimmy este război. Cu Jimmy *este personal*. Se enervează ca nimeni altul în acest joc. A fost – și este – unul dintre marii performeri ai tenisului.

Ce învățăm de la Jimbo

1. Nu renunța niciodată. Repet. Nu renunța niciodată.
2. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului. Atunci când le identifici, atacă-le încontinuu.
3. Îmbunătățește-ți returul de serviciu. Poți să transformi serva bună a adversarului în avantajul tău.

Jimmy Connors este versiunea adaptată pentru tenis a asasinului. Iese pe teren cu un singur scop: pentru a câștiga. La fel trebuie să faci și tu. Acest lucru poate părea evident, dar la Jimmy poți simți dorința incredibilă de a-l învinge pe adversar. El vrea doar victoria.

Jim „Terminator 2" Courier

Jimmy Courier are un joc foarte greu și îl aplică de fiecare dată. Încearcă să obțină maximum din *fiecare* punct al fiecărui game al fiecărui set, indiferent dacă scorul este 5-0 sau 0-5. Pur și simplu, are un nivel de intensitate uluitor de consecvent și ridicat în timpul unui meci. Privește-l și vei vedea cât este de concentrat și de dedicat victoriei.

Dorința aceea feroce se vedea în ochii lui Connors tot timpul. Evident, toți marii jucători au acea dorință. Dar puțini o au *tot timpul*. Courier o are. Am senzația că și atunci când se spală pe dinți este feroce.

Alt aspect al jocului său de care trebuie să fii conștient este disponibilitatea sa de a lovi orice minge apare în raza lui de acțiune. Atunci când Jim vede o minge care îi place, una cu care poate acoperi terenul, cu care poate da o puternică lovitură prin apropiere (sau oricare alta pe gustul său), se duce către ea 110%. Nu se teme să *lovească atunci când vede lovitura*. Nu este sfios. Nu așteaptă până când se ivește ocazia perfectă pentru a lovi puternic mingea. Jim lovește puternic chiar dacă este mai departe de raza sa. Și face asta fără să devină neatent. Atunci când simte șansa de a prelua controlul punctului, profită imediat de ocazie.

De asemenea, este foarte bun la lovituri mixte. Lovește mingea tare și fără efect, lovește mingi înalte, lovește excelent din unghi și lovește în adâncime. Niciodată nu vezi același lucru, așa că nu poți să te obișnuiești cu un anumit tip de minge. Variază tot timpul programul! Plus că poate să aibă un serviciu zdrobitor! Crede-mă, acesta este un set de talente care îl va ajuta să câștige și mai multe titluri de mare șlem.

În cele din urmă, vreau să revin asupra a ceea ce am menționat mai devreme: presiune și nervi. Jim Courier le gestionează într-un mod foarte personal, total opus față de mine. Atunci când punctele sunt mari, când

presiunea este maximă. Jim lovește mingea din ce în ce mai tare. Nu-l vezi conservativ sau jucând pentru siguranță. De aceea eu îi spun Terminator 2 (Lendl este Terminatorul original).

Atunci când îl ai de cealaltă parte a fileului pe Courier, știi că la punctele mari (puncte-trambulină, punctele de game, tiebreakurile, punctele de meci), va lovi mai tare și va face tot ce poate. Știind acest lucru, te afli într-o dilemă. Știi despre Courier că o să lovească cu toate puterile sale și are tendința de a te păcăli încercând să faci lucruri pe care nu ar trebui să le faci (să încerci așa, să încerci să termini prea curând punctele, să lovești prea tare).

Jim Courier a fost numărul unu în lume în 1993. Nu mai este în vârful clasamentului, pentru că a avut niște probleme cu jocul, dar Courier este dedicat și pasional. În orice zi, poate să învingă aproape pe oricine.

Copiază-l pe Courier

1. Dorința. Vino și joacă. Oferă jocului tot ce ai. Conectează-te la joc de la prima lovitură și nu te deconecta, mental sau fizic, decât după ultima.
2. Amestecă loviturile. Folosește-le pe toate și lucrează pentru a-ți dezvolta mai multe arme. Apoi încorporează-le în jocul tău. Nu-ți lăsa adversarul să vadă aceleași faze tot timpul.
3. Curaj. Nu da înapoi din fața ocaziilor. Când punctele sau situația sunt mari, spune-ți că trebuie să lovești în continuare. Încearcă abordarea lui Courier. Dacă e să cazi la datorie, cazi cu arma în mână.
4. Profită de ocazie atunci când se ivește. De fapt e parte tot din recomandarea numărul trei „Curaj". Atunci când ai ocazia să dai o lovitură, să începi să preiei controlul asupra punctului, *profită*. Dezvoltă-ți mirosul. Apoi, când adulmeci o ocazie, profită.

Jim Courier nu are același nivel de competențe fizice naturale pe care îl au Pete și Andre, dar neutralizează

micile diferențe cu pasiunea sa. Joacă roșu ca racul. Prin urmare, dacă nu iese din joc, va fi o forță în tenis în anii care vor veni.

Pete „Vijelia" Sampras*

Pete Vijelia intră pe teren cu daruri – darul unui sportiv extraordinar. Este chiar în top când vine vorba despre talent. La fel ca McEnroe, poate da lovituri pe care alți jucători nu le văd decât în vise. Atacă fileul, iar adversarul îi trimite o pasă aproape perfectă pe linie. Pete se aruncă la minge și, printr-o întindere absolută, lovește un voleu scurt și ușor pentru punctul câștigător. Crud.

Tehnicile sale sunt greu de copiat, pentru că este atât de relaxat atunci când lovește cu ceea ce eu numesc tehnica „loosey-goosey": lovituri spectaculoase din încheietură care necesită un talent impecabil. Dar sunt multe lucruri în abordarea sa tactică la care te poți gândi.

Pete servește foarte bine și știe că are o armă dominantă la dispoziție. În acele zile în care servește așa (și puncte din serviciu) ca și cum ar culege struguri, începe să riște pe *returul serviciului*. Pune o presiune mare pe serva celuilalt, pentru că Pete știe că-și va menține serviciul fără probleme. Începe să atace serva riscând și punând presiune pe tine la fiecare serviciu. Când servești împotriva lui în această situație, dintr-odată ești supus unei presiuni uriașe. Îți destabilizează foarte mult serviciul.

Dar, la fel de important, atunci când Pete începe să rateze primul serviciu, nu se teme să o lase mai moale, să dea câteva servicii mai ușoare pentru a reintra în ritm. Nu lovește fără încetare fără succes. Intră din viteza a patra într-a treia (sau a doua). Apoi, când intră din nou în ritm, este din nou Pete Vijelia. O bună gestiune mentală.

---

* În original, joc de cuvinte: Pete „The Heat" Sampras. (n.t.)

Încă un lucru: Pete nu e niciodată pe dinafară. Își ține întotdeauna emoțiile sub control și nu lasă mulțimea, deciziile greșite, întreruperile sau orice altceva să-i strice concentrarea. Nu va lăsa ce se petrece în afara liniilor terenului să-l afecteze. Îl vei vedea calmându-se cu câteva respirații profunde și bătând de două ori mingea. Foarte interesant. Refuză să irosească energie sau emoții pentru orice s-ar petrece în afara liniilor de joc.

Principiile lui Pete

1. Atunci când câștigi ușor pe serviciul tău, crește presiunea pe care o pui pe serviciul adversarului. Riscă și joacă mai agresiv.
2. Dacă ratezi trei sau patru servicii la rând, schimbă viteza. Nu mai fi ambițios cu ea – în schimb, lovește ușor câteva servicii, intră în ritm și câștigă încredere în tine.
3. Fii prezent doar în teren. Nu lăsa distragerile exterioare să te deranjeze. Îți consumă energia și îți distrug concentrarea.

Pete Vijelia este unul dintre marii jucători din turnee. Are abilități extraordinare, își controlează emoțiile și este un jucător inteligent. Aceasta este combinația ideală pentru a deveni o legendă.

Brad Gilbert

Cuvintele lui Tom Chivington, antrenorul lui Brad, antrenor de tenis la Foothill Junior College și antrenorul anului pentru tenis masculin NCC 1992.

Atunci când Brad a venit la mine la Colegiul Foothill al Universității de Stat din Arizona în 1980, mi-a luat

ceva vreme să-mi dau seama ce este cu el. Prima dată când l-am văzut cum lovește pe teren, am făcut o notație mentală: „Fără forehand. Fără rever. Fără voleu. Serviciu slab". Totodată, am mai observat ceva: „Câștigă meciurile".

Acesta este visul oricărui antrenor, un copil care se prinde cum să câștige fără arme excepționale. Brad făcea lucrul acesta.

De-a lungul facultății, nu mi-a trecut niciodată prin cap că Brad va deveni profesionist (nici măcar că va încerca). Cu toate acestea, a realizat ceva chiar după ce a plecat de la Foothill care m-a făcut să cred că are un viitor.

În acea perioadă (începutul anului 1982), trebuia să se califice pentru a participa la turnee. În caz că nu știi acest lucru, calificările sunt locul unde vedetele de mâine se luptă pentru cele două sau trei deschideri disponibile în turneu în săptămâna respectivă. Ferocitatea și intensitatea acelor meciuri sunt legendare. Copiii sunt disperați să se califice și lupta este sângeroasă. În 1982, Brad a câștigat douăzeci și opt de meciuri de calificare la rând împotriva unor jucători precum Pat Cash, Guy Forget, Miloslav Mecir și alții.

Nu ține nimeni evidența acestor lucruri, dar mă îndoiesc că cineva a mai reușit această performanță înainte sau după el. Acest lucru mi-a arătat că Brad are ceva special.

Mulți experți au criticat abilitățile lui Brad, pentru că nu au văzut o genialitate evidentă care caracterizează jucători precum McEnroe, Becker, Agassi sau Sampras. Atunci când a jucat ca amator, spuneau că nu poate deveni profesionist. Când a devenit profesionist, au spus că nu își va putea câștiga existența. Atunci când a ajuns pe locul 4 în lume și a câștigat 4 milioane de dolari, tot mai mulți oameni au început să creadă în el. Au admirat capacitatea sa de a găsi o modalitate să câștige. Atunci i s-a pus eticheta de „câștigă urât".

Cu toate acestea, înainte de a respinge capacitatea lui Brad de a lovi, lasă-mă să te asigur că are și calități în această direcție. Lucrează cu o paletă bogată de lovituri

care sunt de încredere. Brad este un jucător care se reorientează în funcție de loviturile adversarului. Este cel mai bun atunci când este atacat.

De asemenea, foarte importantă pentru el este condiția fizică. După o operație, în 1988, Brad a început să lucreze exclusiv cu Mark Grabow la condiția fizică, iar forța și rezistența sa s-au îmbunătățit vizibil. Cu cât este meciul mai lung, cu atât Brad are mai multe șanse.

Are și un capacitate de anticipare ieșită din comun. Este aproape întotdeauna pregătit pentru ce se întâmplă pe teren.

Dar nivelul la care excelează Brad, la care este la fel de bun sau poate chiar cel mai bun din lume, este partea mentală a jocului. Înțelege importanța *corelării punctelor sale forte cu slăbiciunile adversarului*. Știe când să atace și când să fie precaut. Este foarte conștient de ce se întâmplă pe teren și înțelege foarte bine dinamica jocului. Pregătirea sa de dinaintea meciului este superbă. Când Brad ajunge pe teren, este complet pregătit pentru ceea ce-l așteaptă.

Abordarea de bază a lui Brad este una pe care fiecare jucător de club ar trebui să o copieze. Brad Gilbert *detestă erorile neprevăzute. Urăște greșelile făcute din prostie. Nu suportă sub nicio formă să-i cedeze puncte adversarului.* Atunci când joci cu Brad Gilbert, trebuie să le obții singur pe toate. Nu poți să împrumuți nimic. Pentru un jucător amator, de liceu sau de facultate, consider că nimic nu poate îmbunătăți mai repede rezultatele decât înțelegerea deplină și aplicarea filozofiei lui. Nu dona puncte. Brad se asigură că donează cât mai puține puncte.

Brad este descris drept un jucător foarte conservator, care nu face prea multe lucruri. Dar, de fapt, Brad face foarte multe. Doar că nu sunt evidente. Este extrem de analitic cu adversarii săi. Știe la ce să se aștepte, ce va face un anume jucător într-o situație dată. Care sunt loviturile preferate ale jucătorului și care sunt loviturile la care nu prea se pricepe. El joacă inteligent în momentele importante ale meciului.

Lucrând cu elevii mei, am observat că cei care aplică modul de gândire și abordarea lui Brad își îmbunătățesc foarte mult jocul.

Sună ușor, dar nu este. Majoritatea jucătorilor sunt leneși din punct de vedere mental pe teren. Întotdeauna am simțit că motivul pentru care Brad a vrut să excelez în acest fel este că, atunci când era copil, nu avea darurile fizice uluitoare cu care atât de mulți sportivi sunt născuți. Poate că și-a dat seama foarte devreme că, pentru a câștiga, trebuie să-și dezvolte partea analitică, mentală a jocului. Consider că a dovedit multor jucători mediocri cât de valoroasă poate fi această dimensiune a jocului.

Bazele lui Brad

1. Învață să urăști greșelile neforțate.
2. Fii foarte conștient de propriul joc și de cel al adversarului. Trebuie să știi ce se întâmplă în timpul meciului.
3. Încearcă să joci cu punctele tale forte împotriva slăbiciunilor adversarului.
4. Citește regula numărul unu de mai multe ori.

Brad Gilbert înțelege gradul ridicat în care un meci de tenis este jucat cu ajutorul minții. Observația și analiza sunt fundamentale pentru reușita sa. Este posibil să ai mai multe lucruri de învățat din felul în care abordează el un joc decât de la toți ceilalți jucători din turneu.
Nu câștigă cu lovituri de superstar. Câștigă pentru că maximizează ceea ce posedă deja. Reușește acest lucru pentru că este un analist bun. Înțelege cum trebuie să se pregătească pentru un meci și cum să recunoască și să profite de dinamica meciului. Este genial în a minimiza punctele forte ale adversarului său. Dacă jucătorii de club ar face același lucru, îmbunătățirile ar fi spectaculoase.

În continuare: Calculul probabilităților nu înseamnă joc!

III

Jocurile minții, cum să te joci cu mintea adversarului și calculul probabilităților: Povești din turnee

„O parcare mai bună."
– Brad Gilbert, când a fost întrebat ce înseamnă să fii catalogat drept favoritul numărul opt în US Open

12

Maeștrii furiei: Connors și McEnroe

Mergi și cumpără-ți cea mai scumpă rachetă de tenis de pe piață. Antrenează-te până când îți sângerează mâinile și ia lecții până când ești epuizat. Ia niște vitamine și dormi bine. Poți să faci toate acestea, dar nu îți vor fi de mare folos dacă adversarul tău se joacă cu mintea ta în timpul meciului. Sau înainte de a începe. Iar eu știu, pentru că am fost lucrat de câțiva dintre cei mai buni la asta. De fapt, John McEnroe s-a jucat cu mintea mea mai bine decât oricine din istoria tenisului și nici măcar nu era pe teren când a făcut asta. S-a jucat cu mintea mea înainte de începerea meciului – *cu o zi înainte.*

Trebuia să jucăm finala campionatului TransAmerica/San Francisco în 1984. Începeam să mă bucur de puțină atenție în lumea tenisului și, fiind din Bay Area, îmi doream foarte mult să ies bine în fața fanilor din orașul meu natal. Și ce mod mai bun pentru a face asta decât să-l înving pe jucătorul numărul unu în lume, John McEnroe. Dar Mac avea alte planuri. Unul dintre acestea era să se joace cu mintea mea chiar înainte de a lovi prima minge de tenis.

În seara de dinaintea meciului, McEnroe a fost citat de ziarul *San Francisco Examiner*: „Brad Gilbert nu poate nici măcar să spargă un ou cu racheta la cât de slab lovește. El nu lovește mingea. Îi face cu mâna". Am citit remarca sa cu o seară înaintea de meci și nici măcar nu am putut să-mi termin cina. „Vrea să vadă puțină putere? O să-i arăt eu putere. O să-l lovesc pe c**** până zboară de pe teren!". Nu mai este nevoie să spun că rezultatul meciului s-a stabilit în momentul acela. McEnroe m-a învins în orașul meu natal.

A doua zi, am ieșit pe teren la Cow Palace și am lovit atât de tare încât zbura puful de pe mingi. Dădeam bombe din serviciu și din loviturile cu pământul. Încercam să obțin așa cu *al doilea* serviciu al meu. Încercam să obțin punctul câștigător pe *primul* său serviciu. Voiam să le arăt fanilor din orașul meu natal că McEnroe se înșală, că Brad Gilbert este un jucător care lovește foarte puternic. Ce le-am arătat, de fapt, a fost că John McEnroe este un escroc de succes. M-a scos din joc. Am pierdut în seturi consecutive.

McEnroe se bucura de minune. A câștigat meciul 6-4, 6-4 și faptul că s-a jucat cu mintea mea a contat cel mai mult. Mai târziu i-a spus unui reporter, „Se pare că Brad a jucat puțin mai agresiv decât de obicei. Cred că a avut de pierdut din cauza asta". Și a spus acest lucru fără nicio grimasă. Mac s-a jucat excelent cu mintea mea.

Două feluri de a te juca cu mintea adversarului

Există două feluri în care cineva se poate juca cu mintea ta. Felul în care adversarul se joacă cu mintea ta și felul în care *tu* te joci cu mintea ta. Vei avea de pierdut de pe urma ambelor tipuri dacă nu înțelegi ce se întâmplă. Cu McEnroe în San Francisco nu prea m-am gândit la ce se întâmplă. El a întins capcana, iar eu am călcat direct în ea.

Jocurile mentale care se joacă în timpul unui meci pot afecta rezultatul la fel de mult ca jocul fizic sau tactic. Reține următorul lucru: jocurile mentale pe care celălalt jucător le utilizează au toate același scop general – să-ți distrugă concentrarea. Îți strică echilibrul emoțional și tempoul, te scot din jocul tău. Devii cel care este bruscat. În loc să controlezi tempoul, ritmul și „atitudinea" meciului, ești cel căruia i se dictează aceste lucruri.

Iată câteva lucruri specifice pe care poți să le faci pentru a contracara aceste tactici, psihologice și de alt fel, intenționate sau nu, care se ivesc cel mai adesea în meciurile tale. Eu zic: „Ferește-te de broasca țestoasă, de iepure și de trișor" (adică de un joc lent, un joc rapid și de cel care trișează). De asemenea, vreau să menționez câteva tactici de a te juca cu mintea adversarului pe care eu le-am întâlnit și din care ai putea învăța ceva. Dar vreau să încep cu cea mai comună „boală" mentală care apare în tenis: furia, atât față de tine, cât și față de celălalt jucător. Ambele forme te pot scoate din joc și îți pot distruge șansele de a câștiga.

Fii cel mai bun la a fi cel mai rău

Cei mai buni doi „jucători"* ai tuturor timpurilor au fost John McEnroe și Jimmy Connors. Când vine vorba de a controla ce se petrece pe teren, ei erau numărul unu; ei controlau mulțimea, arbitrul, arbitrul de linie și chiar și copiii de mingi. Ei controlau altercațiile și certurile și, la fel de important, *momentul* din meci când se petreceau. Erau nemaipomeniți în a dicta tempoul jocului, făcându-l mai rapid sau mai lent în funcție de ce încercau ei să-i facă celuilalt jucător. Ei puteau controla energia, atmoafera și atitudinea de pe teren și din împrejurimi.

Într-un meci lung, ei te ridicau și te coborau mai mult decât un lift. Și, în momentele lor cele mai bune

---

* A se citi: „jucători ai jocurilor mentale menționate mai sus". (n.t.)

(sau mai rele) puteau să facă mai mult rău fără ca măcar să lovească mingea de tenis decât puteau majoritatea jucătorilor să facă cu rachetă. Erau ca frații malefici ai lui Bart Simpson*. Iată cum reușea regele calculului probabilităților, Jimmy Connors, să manipuleze lucrurile pentru a face din furia (lui și a mea) arma sa preferată.

Connors înnebunește: Chicago '85

Eu și Jimmy am avut niște bătălii incredibile și am fost aproape să sărim unul la gâtul celuilalt de câteva ori (îți amintești cum a țipat în vestiar după ce a pierdut în Turneul Campionilor din în '87?). Nu-i place să fie intimidat de nimeni și nici eu nu suport să fiu amenințat, în special de către cineva care se folosește de statutul său de „legendă" pentru a obține un avantaj. Iar Jimmy face acest lucru ori de câte ori poate. A reușit să facă ceva în Chicago care m-a enervat mai mult decât orice altceva în toată cariera mea în tenis.

În 1985, trebuia să jucăm în Orașul Vânturilor, într-un punct important al carierei mele. Reține că tocmai intrasem în Top 20, dar nu aveam încă nicio victorie împotriva vreunui nume mare. Urc încet, încet în clasament și iată-mă în sferturi în fața lui Connors, care este clasat pe locul 3 în lume. O victorie împotriva lui ar fi un salt uriaș. De asemenea, credeam că pot să-l învinge. Lasă-mă să ajung la partea interesantă și să-ți spun ce s-a întâmplat. Și de ce.

Împărțim primele două seturi, 6-4, 4-6 și joc cât mă țin balamalele. Al treilea set este un tenis dur și niciunul din noi nu dă înapoi un centimetru. Continuăm să ne egalăm la servicii până la 4-5, cu serviciul lui Jimmy la 30-40. Nu pot să cred. Am ocazia unui *punct de meci*. Știu

---

* Personaj din serialul de animație *Familia Simpson*, tiparul copilului rebel și răutăcios, pus întotdeauna pe șotii. (n.t.)

că psihologii sportivi spun că trebuie să te gândești la victorie doar „punct cu punct" și toate celelalte, dar nu mă puteam abține. Sunt conectat și mă gândesc: „Gilbert, o să-l bați pe Connors. Intri în liga maeștrilor!".

Cu un punct de meci în față, Connors își pregătește serviciul pentru a rămâne în meci. Este foarte lent. Bate mingea de opt sau de nouă ori. Concentrat. Răbdător. Mă gândesc că, dacă voi avea ocazia, îl voi ataca eu înainte să mă atace el pe mine. „Intră tare cu prima ocazie", îmi spun. Apoi servește. Nimic special (lovitura lui specială). Vine către reverul meu și dau o lovitură tăiată înapoi către linia de serviciu. Și lungă. Apoi alerg la fileu. Jimmy blochează și dă un lob către reverul meu. Nu mă aștept la asta și mă las prins. Dar lobul este slab și nu foarte lung. Mă dau în spate câțiva pași și fac un fel de săritură cu întoarcere. Mă întind, lovesc puternic și lovesc un smeci înapoi către linia de serviciu în careul de egalitate. Connors nu a ghicit. El se îndrepta către est, iar mingea spre vest. Mingea lovește linia laterală din spatele său, iar arbitrul de linie semnalizează că lovitura este bună.

Am reușit. Am câștigat punctul de meci și am învins o legendă într-un turneu important. Încep să țopăi și să-mi agit pumnii în aer, entuziasmat, exuberant și mândru de mine însumi. Alerg către fileu cu mâna întinsă și aștept felicitările adversarului. Dar Jimmy nu are chef de felicitări.

Înainte să fac doi pași spre fileu, începe istericalele. Țipă și urlă la arbitrul de linie, arătând spre linie și către un punct din afara liniei. Este ca un sălbatic! Atât de nervos încât îi ies chestii din nas și stropește în jur cu salivă. Trântește racheta pe teren și fuge înapoi la scaunul lui, urlând că este nemulțumit de decizie. Are mâinile la cap și țipă lucruri pentru care ai fi arestat dacă i le-ai spune unui polițist. Arată înapoi către o „pată" pe care crede că o vede în afara liniei.

Între timp, eu stau la fileu ca un copil care îl așteaptă pe Moș Crăciun. Chiar mă așteptam să mă felicite. Sincer, nu știam ce se întâmplă. Meciul se terminase, nu-i așa?

Făcea tot acest scandal ca să pretindă că nu l-am învins *cu adevărat*? În mintea sa, voia să pretindă că nu este o victorie legitimă? Era aceasta o variațiune a ceea ce a încercat să facă în vestiar după ce a pierdut la Turneul Campionilor? Ce se întâmpla?

Jimmy nu cedează o clipă, țipând la propriu în fața arbitrului de la mai puțin de un metru. Îl asaltează cu o tiradă de argumente cum că mingea a picat cu cinci centimetri în afară! Aleargă înapoi și arată către un „semn". Mulțimea fluieră, protestează și bate din picioare. Este un vacarm.

Am rămas cu ambele mâini pe marginea fileului și stau acolo confuz. Aștept ca lucrurile să se calmeze. Lucrurile nu se liniștesc.

Dintr-odată aud ceva ce nu pot să cred. Arbitrul pornește microfonul și spune: „Anulare a deciziei. Mingea a fost afară. Domnul Connors servește. Egalitate". *Anulează decizia arbitrului de linie la un punct de meci!* Puteai să îmi înfigi o furculiță în ochi și nu țipam mai tare. Doar că nu puteam fi auzit din cauza vacarmului. Mulțimea mă acoperea complet. Fanii care țipau – 8 321 dintre ei înghesuiți în Arena Universității din Illinois – au scos un zgomot asemănător cu explozia unei bombe. Parcă eram în junglă.

Asta însemna și mai mult tenis pentru ei, ceea ce era minunat. Eu mă simțeam ca și cum aș fi fost jefuit. Jimmy eate iubit în Chicago (în prezent îl iubesc oriunde, dar atunci doar câteva orașe îl agreau), așa că mulțimea se dezlănțuise. Mai întâi huiduiseră decizia inițială. Acum înnebuniseră din cauza anulării.

Eu îmi ies complet din minți. Alerg până la scaun țipând: *„Cum dracu' să anulezi decizia la cinci minute după terminarea punctului!"* Eram scos din minți. Arbitrul stă acolo ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Se uită în jos la mine ca și cum aș fi un copil de mingi care nu își face bine treaba.

Eram atât de furios încât am început să-i zgâlțâi scaunul. Am sărit calul. Era speriat pentru că stătea acolo

sus, la trei metri de sol și cineva care în mod evident era furibund îi zgâlțâia scaunul și țipa la el ca un nebun. Arăta de parcă ar fi văzut fantoma lui Bill Tilden atârnată de brațele scaunului său, ca în casele bântuite din parcurile de distracții. Eram furios.

Asta nu-mi era de niciun folos. Anularea deciziei a rămas valabilă. Meciul a continuat. Jimmy servește la egalitate. Nu am câștigat acel punct. Nici următorul punct. Este 5 peste tot. Acum servesc. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Pierd al patrulea punct. Jimmy servește la 6-5. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Punctul de meci. Punctul de meci! Tocmai am pierdut punctul de meci. Am pierdut meciul. Un coșmar absolut. Nu am câștigat niciun punct în trei game-uri. Și Jimmy mi-a furat meciul. Jimmy a ajuns la un rezultat oficial pe seama mea. Un dezastru complet. Eram distrus.

Iată care este ideea. Jimmy l-a intimidat pe arbitru să-i mai dea o șansă. Mingea era foarte aproape. Evident, eu credeam că este înăuntru. La o minge atât de aproape în cazul unui punct de meci, în general, nu anulezi decizii. În afara cazului în care Connors îți țipă în față cerând o anulare a deciziei și 8 000 de fani îl susțin. Arbitrul de scaun a cedat presiunii exercitate de Connors. Dar nu acesta este punctul în unde Jimmy a provocat cele mai mari daune. Cele mai mari daune mi-au fost provocate mie. Cel mai rău a fost că eu am renunțat.

Anularea deciziei m-a distrus complet, mi-a distrus gândirea, emoțiile și controlul. M-am pierdut din cauza furiei și nu am reușit să îmi revin. Am fost atât de supărat încât am pierdut controlul a ceea ce făceam pe teren. Simțeam că am fost jefuit și eram complet înnebunit. Știam că cer prea multe de la mine sperând să îl bat pe Connors doar o dată, darămite de două ori în aceeași seară. Nu-mi place să recunosc, dar a fost una dintre puținele ocazii în viață în care mi s-a întâmplat așa ceva – nu mi-a mai păsat. Simțeam că îmi fusese furată victoria.

Jimmy reușise să schimbe decizia unui reprezentant oficial. În tinerețe, era dispus și capabil să facă orice pentru a câștiga. Reține, esența acestui incident nu este că Jimmy este un personaj negativ. Jimmy este Jimmy. Furia este esența poveștii mele, furia necontrolată. Se întâmplă la profesioniști și se întâmplă la fiecare nivel. Furia necontrolată apare dintr-o gamă variată de motive și în momente ciudate. Dar atunci când apare, trebuie să fii pregătit pentru ea. Trebuie să o recunoști și trebuie să știi cum să-ți recapeți controlul, altfel e ca și cum ai juca cu o rachetă rupță.

În acest caz, nu fusesem pregătit mental. Nu mai avusesem o asemenea ocazie în întreaga mea carieră. Nu am anticipat că ceea ce s-a întâmplat *se poate* întâmpla. Aceasta a fost greșeala mea. Am învățat din ea.

Furia scăpată de sub control te omoară (dacă nu ești precum Connors sau McEnroe). Furia din motive potrivite te ajută. Împotriva unui maestru precum Connors, trebuia să îmi spun când am intrat pe teren că trebuie să fiu pregătit pentru orice. Pregătirea mea mentală de dinaintea meciului a fost slabă. Îți amintești ce am spus despre capacitatea lui Connors de a „controla elementele"? Nu eram pregătit pentru ea în '85. Trebuia să îmi spun că este capabil de orice. Și, atunci când urma să o facă, eu trebuia să nu intru în jocul său. Desigur, aveam dreptul să-mi susțin punctul de vedere în fața arbitrului, dar atunci când am început să-i zgâlțâi scaunul, Connors a câștigat jocul minții. Dacă aș fi fost pregătit mental, aș fi putut să câștig meciul. Nu am pierdut din cauza felului în care am jucat, ci din cauza minții.

Și, claie peste grămadă, am primit o amendă de 1 500 de dolari pentru că l-am bruscat pe arbitru.

Dar, după cum vei vedea mai târziu, am învățat o lecție foarte importantă.

A ţipa sau a nu ţipa? Aceasta este întrebarea

Deci, când vreodată este furia folositoare? Repet, furia necontrolată este cea care îţi distruge jocul. Furia din motive potrivite şi ţinută sub control poate fi folosită în ajutorul tău.

Şi eu mă plâng destul de des în meciuri. Unii spun că o fac chiar prea mult. Eu aud: „Brad, eşti prea dur cu tine însuţi. Te plângi de tot şi de toate". Probabil că au dreptate. Dar ceea ce fac de obicei este să încerc să mă îmbărbătez după ce am făcut o greşeală în executare sau în strategie. Atunci când sunt relaxat sau ratez o lovitură uşoară sau încerc prea multe la momentul nepotrivit, când îmi pierd răbdarea sau repet aceeaşi greşeală fizică sau mentală, *mă enervez pe mine însumi*. Şi la fel ar trebui să faci şi tu. Felul acesta de furie poate fi în avantajul tău.

Este ca situaţia în care un antrenor de fotbal din liceu care îţi dă un şut în fund pentru a-ţi da un imbold. Supără-te pe tine însuţi atunci când greşeşti. Arată-ţi ţie însuţi că îţi pasă. Jocul tău va prinde ideea. Apoi treci mai departe. Uită-te la ce se întâmplă chiar în faţa ta. Trebuie să uiţi ceea ce tocmai s-a întâmplat.

Nu poţi să te uiţi înainte şi înapoi în acelaşi timp. Dacă ţii cu dinţii de un punct (sau de o problemă), s-a terminat, nu poţi să mai faci faţă punctului care urmează. Atenţia îţi este distrasă, iar un jucător de tenis distras face greşeli fizice şi mentale. Cu Connors în seara aceea în Chicago, nu am mai putut să mă concentrez. Nu puteam să mă detaşez de ceea ce tocmai se întâmplase şi să mă concentrez pe ceea ce urma să se întâmple. Şi acest lucru m-a costat meciul.

Prin urmare, furia – furia controlată – poate fi un agent motivant foarte puternic, o metodă minunată de a te concentra. Poate să pună jocul în mişcare. Foloseşte-te de ea şi nu te teme. Controleaz-o. Nu o lăsa să te controleze ea pe tine. Nu am înţeles niciodată cum un jucător de

talie mondială ca Bjorn Borg poate fi atât de rece în timpul unui meci. Era ca și cum nu i-ar fi păsat. Era furat la decizii de foarte multe ori și știa asta. Nu l-am văzut niciodată supărându-se. În cazul lui regula funcționa. Nu funcționează pentru majoritatea oamenilor.

Cum să-ți controlezi furia

Cu anii, mi-am îmbunătățit capacitatea de a-mi controla furia, de a trece peste problema care mă face să iau foc. Nu uita că marea provocare în cazul de față este controlul scăpării de sub control. Dacă acest lucru sună ca o contradicție, este. Dar vei vedea la ce mă refer când îmi vei citi regulile.

1. Stinge scânteia, nu focul

Învață să recunoști furia atunci când începe să te cuprindă. Furia se furișează în tine fără să îți dai seama. Se poate acumula încet sau rapid (așa cum s-a întâmplat împotriva lui Connors). Dar momentul potrivit de a face ceva în legătură cu asta este înainte ca ea să te consume. Acest lucru necesită disciplină, multă disciplină. Trebuie să-ți depășești emoțiile naturale și să folosești gândirea rațională. Acest lucru este foarte greu de realizat pentru majoritatea oamenilor. Furia se hrănește cu ea însăși și cu cât rămâi blocat mai mult pe ceva, cu atât este mai greu să te oprești. Nu lăsa scânteia să se transforme într-o vâlvătaie.

2. Canalizează-ţi furia

Este important să-ţi poţi canaliza sau redirecţiona furia către o cauză specifică. Identifică sursa. Este vorba despre o decizie sau mai multe decizii greşite? O lovitură ratată sau o serie de lovituri ratate? Izolează problema. Înţelegerea cauzei te ajută să găseşti soluţia. Învaţă să îţi dai seama din timp când apare furia. Întreabă-te: de ce se întâmplă asta? Ce pot face ca să schimb ce se întâmplă? Dacă forehandul tău te face să pierzi, caută modalităţi de a-l corecta

Dacă adversarul tău este sursa furiei tale, las-o să te facă mai puternic. Ştiu câţiva jucători de club care mi-au spus că nu pot intra într-un meci cum trebuie până când adversarul nu face ceva care să-i supere – o decizie de linie greşită, faptul că joacă prea încet, ceva care să-i irite. Atunci când adversarul te-a supărat, transformă partea negativă într-una pozitivă. Nu te gândi: „Voi pierde acest meci din cauza şmecheriilor pe care le încearcă". Spune-ţi: „Îl voi învinge tocmai pentru că îmi face asta. Va plăti un preţ". Te vei strădui mai tare să câştigi.

Eu obişnuiam să iau *personal* atitudinea advarsarului meu. Uitam de tactică şi strategie şi mă gândeam doar ce bădăran este adversarul meu sau cum a greşit decizia arbitrul de linie. Iată cât de grav era cazul meu. Obişnuiam să *rămân* supărat pe o decizie greşită trei sau patru *zile*. Eram în Europa şi îl sunam pe fratele meu Barry din California la două zile după meci, iar el habar nu avea despre ce vorbesc. „Brad, asta nu cumva s-a întâmplat săptămâna trecută? Continuă-ţi şi tu viaţa!" Mă perfecţionez. Lucrez din greu pentru a uita de partea personală şi mă concentrez să-i fac celuilalt jucător ce nu aş vrea să-mi facă el mie.

Furia este volatilă. La fel ca benzina, îţi poate face maşina să meargă sau îţi poate exploda în faţă. Se spune despre Clark Graebner că s-ar fi supărat atât de tare pe Ilie Năstase într-un meci, încât după meci l-a ridicat şi l-a

agățat de un cui în vestiar. Chiar dacă am auzit povestea de vreo două ori, mă îndoiesc că este adevărată. Totuși, Graebner este destul de mare să poată face asta. Așa că cine știe? Eu știu că, în afară de cazul lui Connors și McEnroe, furia necontrolată, de obicei, strică jocul unui jucător. Dacă reușești să o stăpânești, vei avea doar de câștigat. Sunt sigur că asta făcea Borg, o stăpânea și o folosea ca motivare.

3. Nu te enerva pe tine însuți

Știi că ai probleme atunci când începi să țipi la tine însuți așa cum ai țipa la un câine care te-a mușcat de picior. Nu face asta. Ai deja un adversar pe teren care încearcă să te învingă. Dacă te întorci împotriva ta, vor fi doi oameni pe teren care încearcă să te învingă. Așa că nu te lua prea tare de urechi. Eu încă o fac mult prea des și nu funcționează. Este un obicei prost și nu ajută scopului final. „Sunt cel mai prost. Am fost varză. *Idiot ce sunt!*" Aceatea sunt plângerile mele tipice într-o zi proastă.

În primul rând, adversarul se bucură foarte tare când te aude. Atunci când un jucător mă aude strigând „Nu pot să lovesc un rever amărât!", va lovi mai mult către reverul meu. În plus, celălalt jucător este îmbărbătat când îl vede pe adversar cum se pierde. Îl faci să se simtă mai sigur pe șansele pe care le are de a câștiga meciul. Atunci când începi să te desconsideri în felul acesta, este greu să îți mai revii. Atunci când începi să sapi groapa, aceasta nu face decât să se adâncească. Și rămâi în ea. Când începi să țipi la tine pentru că ești varză, este uimitor cât de tare vei continua să semeni cu descrierea ta.

Prin urmare fii atent cu furia. Poate să îți distrugă șansele. Ești acolo. Ești pe teren. Nu vei ieși de pe teren pentru a reveni mai târziu. Dacă furia este o problemă pentru tine, canalizeaz-o. Atunci când devii

furios, gândește-te ce vei face în continuare, *nu ce ai făcut ultima dată.*

4. Trebuie să ai o supapă de siguranță

O modalitate bună de a-ți distrage furia este să-ți distragi atenția. Dezvoltă-ți un ritual pe care să îl reiei atunci când ești furibund, când știi că trebuie să te calmezi. Îți pot face o listă cu cincizeci de „chițibușuri" pe care le-am folosit eu, dar iată-le pe cele pe care le-am utilizat cel mai des când am nevoie să trag de timp doar câteva clipe pentru a-mi trage sufletul. Leagă-ți șireturile. Îndreaptă-ți corzile rachetei. Șterge-te cu prosopul. Apoi repetă toate aceste lucruri.

Nimic complicat. În cele din urmă, se reduce la controlul intern, la gestiunea mentală sau emoțională a problemelor. Așa cum vrei să controlezi calitatea loviturilor tale sau a jocului de picioare, la fel trebuie să încerci să-ți controlezi și furia și poți face acest lucru într-un mod logic și direct. Asta până fumegi de nervi data viitoare.

Furia. Partea a doua
Cel Bun, Cel Rău și John McEnroe*

John McEnroe s-a hotărât să joace un meci cu mine pe Olympic Tennis Stadium la UCLA, în timp ce protesta față de o decizie cu care nu era de acord. Este un exemplu foarte bun referitor la modul în care obișnuiește să preia controlul asupra a ceea ce se întâmplă pe teren atunci

---

* Aluzie la filmul *The Good, the Bad and the Ugly* (*Cel bun, cel rău și cel urât*), în regia lui Sergio Leone cu Eli Wallach și Clint Eastwood. (n.t.)

când consideră el că este necesar. Arată, de asemenea, și că furia este arma lui.

Am jucat meciul în 1986 într-o noapte cu o temperatură de patru grade Celsius. Mulțimea începuse să bea ca să se încălzească, iscându-se chiar și o bătaie în rândurile spectatorilor. Se aruncau pahare de carton și programe, iar oamenii țipau și urlau în timpul schimbării jumătăților de teren. Era ca și cum ar fi jucat Raiders la Coliseum. Atât de gălăgios era totul în jur.

McEnroe a început să mă rupă în bătaie, 6-1 în primul set și 1-0 în al doilea. Mă bătea atât de rău încât nu puteam să-i critic pe fani că beau doar ca să aibă o ocupație. Câteodată, la începutul game-ului, mă uitam înspre antrenorul meu, Tom Chivington, și îl întrebam din priviri: „Hei, ce mă fac?" Nu avea voie să dea sfaturi în timpul meciului, dar dădu din cap spre McEnroe de două ori. Poate că doar încerca să se încălzească, dar eu am înțeles că îmi cere să atac fileul. De ce nu?

Încep să mă apropii de fileu la toate loviturile. Încep voleurile din serviciu. Iar la câteva dintre loviturile pe al doilea serviciu ale lui McEnroe, încep să lovesc mingea fără să încerc o lovitură câștigătoare și alerg la fileu. Din disperare, încep să alerg la fileu după toate loviturile, încercând doar să-l scot puțin din jocul său. Și știi ce? Face bine. Începe să facă câteva greșeli. Eu încep să mă simt mai bine și să încerc câteva lovituri. Câștig setul cu 6-4 și, dintr-odată, lungim jocul. În setul 3, câte trei game-uri de căciulă.

După cum știi, acesta este momentul în care lucrurile încep să devină interesante în timpul unui meci. Greșelile costă mult. Recompensele sunt uriașe. Mac servește la 15-30, 3-tot. Mă gândesc că acesta este un punct-trambulină și, dacă îl câștig, voi câștiga meciul. Apoi câștig pe serviciul meu de două ori și cu asta, basta.

Servește și intrăm într-un punct lung. În cele din urmă, lovește un rever tăiat la linia de serviciu. Lovesc tare pe rever înapoi către linia sa de serviciu. Doar că el nu este acolo. Îl fac să se încurce la jocul de picioare atât

cât este nevoie ca să nu mai ajungă la minge. Mingea cade înăuntru, foarte aproape de linie, iar arbitrul spune că este bună.

Câteodată, deciziile de linie sunt discutabile și poți aduce argumente în ambele sensuri. Această minge nu a atins partea externă a liniei și nu a picat exact pe linie. A fost *în interiorul* liniei. Te gândești: „Gilbert, iar începem. Ori de câte ori o decizie este împotriva ta, este o decizie greșită. Mai întâi povestea cu Connors. Acum asta cu McEnroe!" Bine, nu te învinovățesc pentru că mă crezi paranoic. Doar că de data asta știu că am dreptate. La fel și arbitrul de linie. La fel și arbitrul general. La fel și mulțimea. O singură persoană nu credea că este o decizie corectă: John McEnroe (și cred că și el considera că este o decizie corectă).

Când McEnroe aude decizia, explodează. Aruncă racheta din mână și cade pe spate ca și cum ar fi fost împușcat. Se comportă ca și cum ar fi fost cea mai proastă decizie de la inventarea tenisului, *deși bag mâna în foc că știa și el că decizia este corectă.*

Dar iată ce se întâmplă și unde intră în joc războiul psihologic. John înțelegea că meciul îi scapă printre degete dacă pierde acel punct-trambulină. Gândea *exact* la fel ca mine. Dacă eu câștigam punctul, era 15-40 și mă îndreptam către un break mai târziu în meci, pe care nu puteam să-l ratez de când îmi intrasem în ritm. Știe că probabil voi câștiga meciul dacă îl demoralizez. Amândoi știm că punctul pe care l-am câștigat este un monstru în dinamica meciului. Vede că joc bine și înțelege că trebuie să facă ceva, orice, pentru a reintra în ritm. Și când spun *orice*, chiar vorbesc serios. Este timpul pentru atacul Mac.

Tatum O'Neal era în tribune în seara aceea și cred că și ea a fost impresionată de dramatismul soțului ei. Clar, o performanță demnă de premiul Oscar: „Cea mai bună performanță într-un meci de tenis la o temperatură de 4 grade".

Aleargă furios țipând la arbitrul de linie că a luat o decizie greșită. Merge apoi la arbitrul de scaun, Zeno Fau,

un tip cu care Mac crede că are mai multe șanse de succes și cere anularea deciziei. Cere cu obstinație anularea deciziei. Mulțimea intră în joc, fluierând în noapte (chiar dacă nimeni nu înțelege de ce acest punct înseamnă atât de mult pentru McEnroe). Cel puțin, de data asta nu mai stau la fileu cu mâna întinsă ca în situația cu Connors. Mă controlez. Nu mă las prins de larmă. Știu că această decizie nu va fi anulată.

Între timp, McEnroe reușește să transforme disputa pe punct într-un adevărat infern cu arbitrul de linie, arbitrul de scaun și arbitrul asistent. *Nu mai jucăm nicio minge timp de mai bine de zece minute.* Nu îmi dau seama prea bine de asta, dar încep să mă calmez. Amorțesc ușor. După zece minute, mă simt ca și cum aș fi fost atârnat într-un frigider de carne. Transpirația devine rece foarte repede la temperatura de afară.

McEnroe continuă acest infern, iar eu îmi pierd concentrarea, atenția și energia de joc. Furia nu mai era o problemă pentru mine. Nu îmi mai permiteam să mă enervez (poate că ar fi trebuit), dar m-am lăsat scos din jocul meu. Devenisem un spectator care se uita la reprezentația unuia dintre cei mai mari actori ai temisului. Mac mi-a făcut-o. Chiar dacă nu a obținut anularea deciziei, a obținut ce a vrut.

Fau dispune reluarea jocului. Acum este 10.15 noaptea, iar oamenii încep să plece din tribune, probabil pentru că vânzătorii nu mai ofereau bere. Eu m-am îndreptat către linia de serviciu rece, supărat și scos din jocul meu. John dimpotrivă. Este înflăcărat și gata de luptă. Nimeni, chiar nimeni, nu folosește tumultul, agitația, distragerea atenției și dezordinea în avantajul său așa cum o face el. Jocul său s-a îmbunătățit în mijlocul acestui haos.

Mi-ar plăcea să știu de câte ori a reînceput imediat jocul cu un as după o astfel de întrerupere. L-am văzut făcând asta la televizor de multe ori. Ghici ce? I-a ieșit din nou. Face cea mai ușor de recunoscut mișcare de serviciu din lume și mingea trece ca fulgerul pe lângă mine. As!

30-40. Mi-e prea frig ca să mă supăr. Apoi o lovitură câștigătoare cu un voleu de serviciu. Egalitate. Apoi încă un as. Apoi o lovitură câștigătoare pe serviciu. Sau a fost un as?! Acum nu mai e foarte clar. Mac a reintrat pe teren ca leul, iar eu mă simt ca și cum m-ar încerca o răceală. Îmi doresc ca aceea să fi fost partea cea mai proastă. Nu a fost așa.

Meciul este la 3-4 în al treilea set. Serviciul meu. McEnroe câștigă două puncte, iar eu un punct pe serviciul meu. Acum se întâmplă ceva la 15-30 care termină efectiv meciul. Servesc. Moment important în meci, punct-trambulină, game-trambulină. Îl câștigă și are în față două puncte de break. În cazul în care câștigă unul, are meciul pe masă. Un moment foarte important. Și fac ceea ce trebuie să fac – N.M.G. Mă calmez. Îmi spun: „Fără greșeli stupide. Nu te grăbi".

Îmi dau seama că meciul este pe cale să-mi scape printre degete, deși nu mi-a scăpat încă. Îmi adun gândurile. O iau ușor. Merg la copilul de mingi pentru un prosop, deși nu transpir (am nevoie de ceva care să-mi încălzească mâinile, nu de un prosop). Îmi șterg gripul și mâinile. Îi dau prosopul înapoi băiatului de mingi. Mă întorc la linia de serviciu. Bat mingea și mă uit la McEnroe. Dintr-odată îl aud pe domnul Fau că pornește stația audio: „Avertisment pentru întârzierea jocului, domnul Gilbert". Vorbește cu mine? Nu se poate!

McEnroe a oprit meciul timp de zece minute și eu primesc avertismentul pentru întârzierea jocului? Era o tortură. Era prea mult pentru mine. Țip la Fau. Pare că vrea să-mi dea încă un avertisment sau o penalizare. Nu am unde să mă duc, sunt terminat. McEnroe s-a jucat cu mintea mea și m-a înfrânt. Câștigă pe serviciul lui. Game. Set. Meci. Oscar. McEnroe.

De ce m-a învins în seara aceea? Foarte simplu. Nu am fost prea inteligent în timpul pauzei forțate. M-am lăsat prins nefăcând nimic. Era spectacolul lui John, iar eu nu puteam să împiedic acest lucru. Dar trebuia să mă concentrez pentru a rămâne încălzit din punct de vedere

fizic, să lovesc niște servicii, să pun pe mine o bluză. Să cer să merg la vestiar până când spectacolul lui McEnroe ajunge la antract.

Ceea ce ar fi trebuit să fac era orice în afară de a sta pe un frig de 4 grade și să răcesc. A cui este vina? În mare parte, a mea, pentru că nu am fost prea isteț în timpul acelei întârzieri. Pentru că nu am ignorat avertismentul de întârziere primit în joc (la urma urmei, nu însemna nimic). M-am lăsat scos din joc atât fizic, cât și mental. Și m-a costat.

Iată care este marele final al poveștii. Mai târziu, în vestiar, Mac vine la mine cu zâmbetul acela de miel pe față. Am crezut că își va cere scuze pentru acea tiradă și pentru întârzierea provocată de decizia disputată. Greșeam. Se uită la mine și îmi spune „Brad, trebuie să fii mai atent cu întârzierile pe care le produci. Pe frigul ăsta, aș fi putut să răcesc". John are simțul umorului.

Furtuna de pe terenul de tenis

Ideea este că McEnroe căuta întotdeauna o scuză pentru a perturba jocul când era în urmă. Iată cea mai bună dovadă. L-ai văzut vreodată răbufnind când era *la conducere*? S-a întâmplat, dar aproape întotdeauna când dinamica meciului nu mai era în favoarea sa (cum ar fi, la începutul celui de-al doilea set, când adversarul începea să reintre în meci după ce pierdea primul set).

Altfel, dacă ceva îl deranja pe John, făcea gură cinci secunde ca să încingă mulțimea, lucru care îi plăcea la nebunie. Atunci când era la conducere, nu risca să-și strice avântul cauzând scandal. Dacă era *în urmă* sau dacă adversarul său începea să-l prindă din urmă, era altă poveste. Atunci aveai onoarea spectacolului în patru acte.

McEnroe știa că se poate descurca cu agitația stârnită. Știa că îl ajută. Și știa că îi cauzează probleme adversarului său. Și mai știa că poate să scape cu fața

curată. Arbitrii principali și oficialii nu se jucau cu McEnroe, pentru că era în vârful clasamentului. Meciul din seara aceea rece de la UCLA s-a oprit complet timp de zece minute pentru că el avea nevoie de puțin ajutor pentru a schimba mersul lucrurilor. Și eu am fost cel care a primit avertisment pentru întârzierea jocului!

A făcut acest lucru intenționat? Bineînțeles! Este fairplay? În niciun caz. Fau și alții recunoșteau statuturile lui McEnroe și Connors când erau în vârful clasamentului mondial de tenis. Le permiteau să scape cu fața curată în situații care ar fi de neconceput pentru alți jucători. Îți poți imagina alt profesionist căruia să i se permită o întrerupere atât de lungă a meciului într-o seară cu o temperatură de 4 grade? Eu nu pot să mă gândesc la vreunul (în afară de Connors). Mac și Jimmy au utilizat acest lucru în avantajul lor de nenumărate ori.

Abia la Openul Australian din 1991, când oficialii l-au dat afară din turneu pe McEnroe pentru comportamentul său, tenisul și-a asumat o poziție dreaptă. Până atunci, era plin de lași. Pe vremea când era o atracție majoră în toate turneele la care participa, le era teamă să oprească toate prostiile pe care le făcea. Când nu a mai avut același renume și aceeași forță, au avut în sfârșit curajul să facă ceva. Era prea târziu. Dacă făceau acest lucru mai devreme, ar fi fost mai bine pentru tenis și mai bine și pentru John.

A plătit un preț uriaș pentru comportamentul său. McEnroe a pierdut o mulțime de prieteni și mult respect în rândul jucătorilor din turneu din cauza tacticilor sale. Dacă ar fi avut o atitudine mai modestă pe teren, ar fi fost mai puțin supus presiunii, iar cariera sa de tenisman ar fi fost mult mai productivă. Ce înseamnă mult mai productivă? John McEnroe ar fi putut să mai câștige unul sau două titluri de mare șlem. Cine știe, poate chiar Marele Șlem. Nu contează banii. Nu contează titlurile mai puțin importante. Mă refer la a face istorie în tenis.

Este păcat, pentru că era un adevărat geniu al tenisului. Zeii tenisului l-au binecuvântat cu un dar

pentru joc pe care foarte puțini, dacă nu chiar niciunul, l-au primit. Hocheiul l-a avut pe Marele Gretsky. Baschetul l-a avut pe Magic. Iar tenisul a avut talentul nemaipomenit al lui John McEnroe.

În perioada când a jucat cel mai bine, în anii '80, ceea ce făcea cu racheta de tenis era minunat. Era artă. Dar bufoneriile sale au început să-i afecteze jocul. Presa, mulțimea, publicitatea și imaginea i-au afectat nervii și mintea.

Wimbledonul a devenit un coșmar anual pentru el. Presa britanică îl analiza ca și cum ar fi fost Jack Spintecătorul eliberat pe cauțiune. Peste tot publicul venea pregătit să-l provoace și să strige la el ca și cum ar fi fost la circ. A devenit sacul de box al tuturor. Era probabil cel mai bun jucător și era dat ca exemplu pentru ce este *în neregulă* cu jocul. În cele din urmă, nu a mai rezistat. Controversele pe care le crea constant l-au deturnat și a trebuit să părăsească scena tenisului pentru o jumătate de an.

Și poate îți aduci aminte că a dat vina pe mine pentru retragerea sa parțială (când l-am învins în Turneul Campionilor, a spus că este vremea să analizeze până și motivul pentru care practică acest sport). Am fost doar picătura care a umplut paharul.

John McEnroe s-a făcut cunoscut drept unul dintre cei mai buni jucători din tenis. A avut o carieră minunată, dar ar fi putut fi cel mai bun. John nu și-a acordat șansa de a-și atinge complet potențialul, dar nu a fost doar vina lui. Instituțiile tenisului au aceeași vină. Nu au avut curajul să rezolve problemele atunci când i-ar fi fost benefice lui John și jocului de tenis.

McEnroe a început să înțeleagă foarte devreme că toate văicărelile sale funcționau în cazul lui. Reușea să stârnească furiile iadului pe teren, apoi să iasă de acolo ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Mi-a făcut și mie acest lucru în acea seară la UCLA, la fel cum le-a făcut-o și altora de-a lungul carierei sale. Ceea ce nu și-a dat seama a fost că prețul plătit va fi capul său, jocul și chiar viața sa.

Să-l învingi pe McEnroe este ameţitor

Şi, dacă tot suntem la subiectul John McEnroe, îţi aduci aminte când am spus că victoria mea împotriva lui la Turneul Campionilor din '86 a fost „prea importantă"? Iată ce am vrut să spun.

În urma acelui meci la Madison Square Garden, presa m-a luat în vizor. Am acordat interviuri tuturor posturilor naţionale de ştiri. „Bună dimineaţa, America" a vrut să apar în direct. Emisiunile locale de sport speculau că pot fi următorul superstar american de tenis. În doar câteva ore, am devenit cineva. Chiar şi în capul meu, am devenit cineva. Suna minunat pentru mine: „Următorul star al tenisului american"! Ajunsesem departe de la terenurile prăfuite din Golden Gate Park din San Francisco. Din păcate, am căzut pradă acestui vis. Pentru o scurtă perioadă.

În doar douăsprezece ore, am trecut de la stadiul de jucător care munceşte foarte mult pentru tot ce obţine la unul care îşi asumă victoria. De la cel de jucător care îşi ia mereu cu el pe teren pachetelul cu mâncare şi casca de protecţie, la unul care voia să-i fie călcate şosetele înainte de meci. De la un jucător care presupunea că trebuie să muncească pe rupte pentru a avea o şansă de a câştiga, la unul care credea că poate câştiga fără prea multă transpiraţie. Mare greşeală. A doua zi, am fost bătut măr de Anders Jarryd 1-6, 1-6.

Am învăţat mai multe din acel meci decât din oricare altul. Am învăţat în cel mai greu mod posibil că trebuie să ştii cine eşti şi să rămâi aşa. Am câştigat înţelegând felul în care joc eu şi felul în care joacă adversarii mei. Mi-am dat seama că nu pot să lovesc mult mai puternic decât majoritatea jucătorilor. Nu voi servi mai bine decât majoritatea jucătorilor. Nu voi da voleuri mai bune decât majoritatea jucâtorilor. Ceea ce *voi face* cu adevărat este să-i oblig să joace pe punctele lor slabe în favoarea punctelor mele forte mai des decât

își doresc asta. Și, cu câteva excepții (cum ar fi turneul TransAmerica / San Francisco împotriva lui McEnroe unde am vrut să impresionez fanii), m-am ținut de acest plan.

În acel Turneu al campionilor din 1986, McEnroe a încercat să mă scoată din joc insultându-mă în timpul schimbării terenului și spunând că nu „merit" să fiu pe același teren cu el. Când am auzit acest lucru, am fost destul de inteligent să-mi dau seama că el are probleme, că încerca să mă învingă psihologic, pentru că nu reușea asta doar cu loviturile din timpul jocului.

Știam că se gândește la posibilitatea de a fi învins de mine pentru prima dată. Și în fața fanilor săi din New York, orașul său natal! Merg la scaunul meu, îmi pun prosopul pe cap și îmi spun mie însumi: „McEnroe este îngrijorat. Rămâi în jocul tău, la naiba. Fii pregătit pentru orice. Tenis stabil. Ține mingea în joc. Tenis stabil". Felul în care a încercat el să se joacă cu mintea mea nu a funcționat pentru că știam ce face. Când jocul său a început să deraieze, eram pregătit. Am câștigat meciul pentru că am fost stăpân pe sine și calculat.

În ziua aceea, John nu a putut să mă scoată din joc. A doua zi, m-am scos singur din jocul meu. Am intrat în meciul cu Andera gândindu-mă că broasca a devenit prinț. Am fost adus înapoi pe pământ cu 1-6, 1-6. Mi-am învățat lecția foarte repede. În următoarea săptămână, am ajuns în semifinale la US Indoors. Câteva zile mai târziu, am fost ales în echipa Cupei Davis. Iar săptămâna următoare, am câștigat Campionatul național US Indoor, învingându-i pe Connors, Edberg și pe Jarryd. După încă o lună, eu și Jarryd am jucat din nou împreună în Memphis. L-am învins cu 6-3, 6-0. Nu am mai pierdut niciodată în fața lui. Mi-ar plăcea să pot spune același lucru și despre McEnroe.

13

Arma letală a lui Lendl

Eu numesc acest lucru „timpul de broască țestoasă" – să încetinești meciul atât de mult încât să pară să joci pe nisipuri mișcătoare. Este ca unul dintre acele vise în care alergi cât poți de repede, dar nu ajungi nicăieri. Totul este cu încetinitorul. Maestrul timpului de broască țestoasă este Ivan Lendl.

Timpul de broască țestoasă are ca scop (la fel ca oricare alt joc cu mintea adversarului) schimbarea dinamicii a ceea ce se întâmplă pe teren. Acolo, într-o varietate de feluri, un jucător poate face timpul să înghețe. Victima (tu sau, în cazul acesta, eu) își pierde răbdarea. Atunci când îți pierzi răbdarea, ai tendința să te grăbești. Atunci când te grăbești, faci greșeli fizice și mentale. Dacă faci greșeli, pierzi puncte. Înțelegi cum funcționează? Tempoul tău este rearanjat. Concentrarea ta este spulberată. Îți poate distruge jocul dacă nu știi să răspunzi.

Ivan nu este un jucător lent în general; în mod voit, este, dar nu este în general. Atunci când lucrurile nu merg cum își dorește el folosește această tactică. A folosit-o cu succes împotriva mea într-un meci, când era în vârful clasamentului mondial și mă doare capul și acum când mă gândesc la asta. Dacă iei în considerare faptul că nu l-am învins niciodată, ai putea crede că spun că strugurii

sunt acri. Și poate ai dreptate. Dar, în principiu este un exemplu despre cum trebuie să știi ce ai de făcut atunci când adversarul se joacă cu mintea ta, altfel vei pierde. Iată cum au decurs lucrurile.

Lendl versus Gilbert, Stratton Mountain, Vermont, 315 000 de dolari, Volvo International, sferturi de finală, 1986

Am fost foarte tensionat înaintea acestui meci, pentru că știam că o victorie aici ar însemna o victorie psihologică uriașă pentru mine. Nu l-am învins niciodată pe Lendl. Era numărul unu în lume, iar eu mă zbăteam pe locul doisprezece sau treisprezece. Aveam un sentiment că mă pot furișa pe lângă el în sferturi și că îl pot învinge. Și, după cum se pare, exact asta s-a întâmplat.

Deși Ivan a câștigat primul set, am reușit să stabilesc un tempo și am început foarte bine al doilea set, câștigându-l cu 6-3. Am menținut ritmul în setul al treilea și mă îndreptam către un break pe serviciul meu, 2-0. Ivan știa că am ajuns la un punct de cotitură. Setul și meciul puteau să-i scape printre degete. Dacă reușesc să câștig pe serviciul meu, câștig. El înțelege dinamica acestui moment și înțelege că trebuie să facă repede ceva.

Știe, de asemenea, că mă țin bine, într-o zonă în care totul îmi merge bine – lovituri puternice, joc de picioare reușit, concentrare, atitudine pozitivă. Aproape că mă pot auzi rostind mulțumirile de după victorie. Dar discursul a trebuit amânat. Ivan avea câteva trucuri în mâneca sa scurtă. Îți aduci aminte când am spus că Ivan este unul dintre cei mai buni atunci când vine vorba de a menține și de a mări o diferență în avantajul său? Este, de asemenea, unul dintre cei mai buni când vine vorba de a opri pe cineva să-i ia meciul. La fel ca McEnroe și Connors, are un simț ascuțit pentru momentul în care acest lucru începe să se întâmple. Dar răspunsul său este total diferit de al lor.

Era pe punctul să piardă acest meci și Ivan nu putea lăsa ca acest lucru să se întâmple. Știa că în aceat punct, unul dintre cele mai mari avantaje ale mele era avântul pe care mi-l luasem. Energia pe care o creasem mă propulsa înainte și câștigam ușor puncte. Câștigasem opt din ultimele unsprezece game-uri și Lendl a înțeles că, pentru prima dată, îl învingeam prin lovituri. Știa că, pentru a câștiga, trebuia să strice acele lovituri și cel mai bun mod de a face asta (în acel moment) era să-mi strice calmul, să-mi distrugă avântul pe aripile căruia zburam. Ivan știa că venise vremea timpului de broasca țestoasă!

Din nou, iată unde suntem în meci: setul al treilea, serviciul meu la 2-0. Mă duc la linia de serviciu și mă pregătesc să servesc. Ivan are alte planuri. Mai întâi, se agită puțin chiar înainte să-mi încep serviciul. Îi cere arbitrului să comunice mulțimii că nu are voie să facă poze cu bliț. Acum, după mai mult de două ore de tenis și două seturi și jumătate plus alte câteva observații, mulțimea sigur nu mai făcea poze. Cum puteau să mai facă? În punctul acesta nu mai au poziții disponibile. Plângerea sa era doar o mică întrerupere care avea ca scop zgâlțâirea concentrării mele.

Jucăm un punct. Ivan merge la arbitrul de linie și îl întreabă dacă este sigur de decizie. Îl întreabă ceva legat de o decizie anterioară și îi sugerează să fie mai atent. Lendl stă acolo și își scutură capul cu acea privire lungă pe față ca și cum și-ar fi pierdut câinele preferat. Încet, se îndreaptă înapoi către linia de aerviciu.

Dă din cap ca și cum viața ar fi foarte dificilă pentru el. Nicio problemă. Doar puțină întârziere pentru a întrerupe lucrurile. Perfect legitimă. Progresiv... încetinind... ușor... lucrurile. Progresiv... schimbând... ritmul... jocului. În drumul său înapoi către linia de serviciu, se oprește să se șteargă cu prosopul.

Acum mai adaugă ceva în programul lui artistic. Mă pregătesc să servesc din nou. Chiar în momentul în care mă pregătesc să încep din nou mișcarea, Ivan ridică mâna și merge încet până la jumătatea distanței dintre el și

arbitrul de scaun. Ivan arată cu degetul către mine. Îl aud cum îl roagă pe arbitru să îmi spună să nu mai servesc atât de greu, pentru că încurc jocul. Foarte bună mișcare! Mă ia puțin prin surprindere. El este cel care încetinește jocul și mă acuză pe mine că fac asta. Mă plâng arbitrului că servesc exact așa cum am servit tot meciul. A reușit să mă enerveze. Arbitrul este de acord cu mine. Dar am început să cad în capcana lui Lendl.

Aproape imperceptibil, îmi schimbă ritmul și îmi distruge concentrarea. Vrea ca eu să ies din zona mentală în care mă aflu pentru că mi-a adus un mare avantaj în joc. Vrea să încep să mă gândesc cum mă calcă el pe coadă plângându-i-se arbitrului. Vrea să mă gândesc dacă nu cumva *chiar* servesc prea greu. Vrea să mă gândesc la orice altceva decât la ce m-am gândit până acum, pentru că în felul acesta nu va pierde!

Acum funcționează și strategia sa. În loc să mă gândesc cum voi câștiga punct cu punct (gândire încrezătoare și pozitivă), încep să mă gândesc la întreruperi și întârzieri, la posibilitatea ca acest meci să-mi scape printre degete (gândire negativă). Las acțiunile lui Lendl să-mi strice concentrarea. Devin puțin iritat. Vreau să fac acest meci să înainteze mai repede. Îmi pierd răbdarea.

Încep să grăbesc puțin lucrurile pentru a contra tactica sa de încetinire. Cresc foarte puțin ritmul jocului. Acesta este răspunsul greșit. Este exact ce vrea el și funcționează.

Lendl face imediat break din nou. Sunt la serviciu și fumeg de nervi. Mi-am pierdut concentrarea. Nu am reușit să îmi respect propriile reguli. Distragerea lui Ivan m-a făcut să nu mai pot face asta.

Am început jocul dintr-o poziție emoțională. Reacționam greșit la ceea ce făcea el. În loc să-mi spun că sunt pe cale să câștig și că răbdarea e drumul spre victorie, mă îngrijoram că va reuși să-mi fure meciul.

Cea mai bună tocăniță de broască țestoasă

Lendl a preluat din nou conducerea și servește cu 2-1 în setul al treilea. Sunt furios și hotărât să iau din nou conducerea și asta imediat.

Se îndreaptă ușor către linie pentru a servi. Eu sunt gata, dar el nu este complet pregătit să se pună în mișcare. Are mai întâi ceva de făcut. Începe cu rutina sa cu genele. Ai văzut-o la televizor. Își smulge o geană și se uită la ea. Apoi își mai smulge una și face același lucru. Apoi încă una. Eu nu înțeleg cum mai are gene în acest punct al carierei sale. Le smulge și se uită la ele de cincisprezece ani. În această seară, la Stratton Mountain, începe din nou să și le smulgă.

Apoi deliberează cu privire la mingea cu care să servească. Se uită la una. Apoi se uită lung la alta. Apoi se uită din nou la prima. Apoi începe să le învârtească în mână ca pe niște zaruri. Se uită din nou la fiecare. În cele din urmă se hotărăște la o minge. Încă sunt gata, pregătit, pe poziție.

A venit timpul să servească? Ivan începe să bată mingea pe care a ales-o în cele din urmă. O dată. De două ori. De trei ori o bate. De patru ori. Stai puțin. Pare să-i fi intrat puțină transpirație în ochi. Se șterge de transpirație cu manșeta. Eu sunt tot în poziție. Bate din nou mingea. În sfârșit. O dată. De două ori. De trei ori. Stați, opriți totul! Gripul este alunecos.

Ivan bagă mâna în buzunar și scoate un pumn de rumeguș. Dă cu el pe grip. Sunt în poziție. Rotește racheta de câteva ori. Își atinge încălțările. Mai bate mingea o dată. Servește. Eu tot acolo sunt.

Servește. As! Lendl are 15-0. Sunt tot în poziție. Ivan își reia toată rutina la cel de-al doilea punct. Am stat atât de mult în poziția de interceptare încât sunt pe cale să fac crampe la picioare. Mai întâi rutina cu genele. Apoi își

șterge transpirația. Bate mingea. Pune rumegușul. Bate mingea. Servește în cele din urmă. Greșeală! În fileu.

Ivan se îndepărtează de linia de serviciu. Își racordează racheta. Se șterge de transpirație. Verifică mingea. Face toate astea din nou înainte de *al doilea* serviciu. Poate chiar și mai mult.

Iată un lucru clar. Cu sau fără reguli, Lendl a fost cronometrat cu cincizeci de secunde între primul și al doilea serviciu atunci când era în interesul său. Acesta este tenis în timp de broască țestoasă și este letal. Încep să mă pierd. Ivan încetinește jocul pentru a câștiga. Meciul este egal.

Ivan și-a făcut un plan perfect. De la 2-0 în setul al treilea, nu am mai câștigat nici un game. El a câștigat meciul lejer pe final, șase game-uri la rând pentru a câștiga meciul cu 6-2, 3-6, 6-2.

Data viitoare când îl privești cum încetinește jocul, studiază-i strategia. Gândește-te ce înseamnă să fii de partea cealaltă a fileului și să aștepți. Și să aștepți. Știi că face teatru, dar acest teatru te poate învinge. Sfârșești prin a te învinge singur.

În seara aceea, în sferturile turneului Volvo International de la Stratton Mountain, Lendl a reușit să îmi distrugă concentrarea, ritmul și sincronizarea. Dacă aș fi fost mai inteligent, nu i-ar fi reușit. A ținut-o cu timpul de broască țestoasă până când a avut un avantaj de un break și apoi s-a întors la ritmul său normal. S-a jucat cu mintea mea unul dintre cei mai mari psihologi ai jocului. Am uitat toate regulile cu care să-i contracarez tacticile. Dacă le-aș fi avut vii în minte, aș fi putut câștiga.

Cum să învingi tactica jocului lent

Am menționat deja că strategia jocurilor sau jocul cu mintea adversarului are ca scop distrugerea concentrării tale, perturbarea ritmului tău. Vei vedea foarte rar un

jucător inteligent care este în avantaj făcând ceva care să modifice tiparul jocului. Dorim ca lucrurile să rămână exact așa cum sunt. Atunci când cineva rămâne în urmă încearcă să intre sub pielea celuilalt jucător. Scopul este să-i distragi atenția adversarului și să-l faci să se gândească la alte lucruri.

Tactica jocului lent are o varietate de forme – toată rutina lui Lendl, plus legatul șireturilor, deplasarea până la cea mai îndepărtată minge cu care să servească sau orice altceva care întârzie jocul efectiv. Am văzut un jucător de weekend care avea o strategie unică de a încetini ritmul. Atunci când este în urmă și servește, aruncă mingea de două sau de trei ori înainte de a o lovi. Este ca și cum s-ar antrena pentru aruncarea mingii. La fiecare punct. Nu este chiar ilegal, dar este foarte enervant și sper ca Lendl să nu audă de această tactică.

Reține, niciun jucător inteligent nu începe să schimbe mersul lucrurilor când este la conducere și totul merge bine pentru el. Dar atunci când adversarul tău este în urmă și începe să apeleze la mișmașuri pentru a te deranja, este bine să ai un plan de apărare. Atunci când vine vorba despre jocul lent, iată cum te poți apăra.

Luptă-te lent cu jocul lent

Broaștele țestoase știu că trebuie să le aștepți să înceapă jocul. Este greu să faci asta, dar trebuie să ai răbdare. Când observi ceea ce pare a fi o încetinire a acțiunii, fii flexibil. Nu pune presiune. Nu forța lucrurile și nu te impacienta. Nu există nicio modalitate prin care să-ți poți face adversarul să joace mai rapid dacă încetinește intenționat (sau chiar neintenționat) ritmul jocului.

Lasă broasca țestoasă să se târască până la sfârșitul reprezentației. Așteaptă. Așteaptă. Și așteaptă. Când încep în cele din urmă jocul, chiar înainte de

a servi, este rândul tău să încetinești ritmul. Ridică mâna și îndepărtează-te de linie. Leagă-ți șireturile. Îndepărtează-te de linie și reglează-ți racordajul rachetei sau șterge-te de transpirație. Lasă broasca țestoasă să te aștepte pe tine. Apoi, când este rândul tău să servești, fii și tu la fel. Bate mingea de opt sau de zece ori. Joacă propria ta versiune de timp de broască țestoasă. De obicei, înțeleg ideea.

Știu la ce te gândești. Toate aceste jocuri îți vor deranja gândirea și ritmul. De pierdut, tot vei pierde. Nu neapărat. În felul acesta, preiei inițiativa. Nu mai ești pasiv. Nu mai stai pur și simplu să fii lucrat. Faci ceva ca să te aperi. Poate fi un avantaj psihologic uriaș.

Eu am o mică regulă pe care o respect. Înainte de un punct, nu-mi place să stau la linia de serviciu așteptând adversarul să ajungă și să se pregătească. Creează tensiune și mă determină să mă grăbesc atunci când este pregătit. Dacă celălalt jucător nu este pregătit să înceapă atunci când sunt și eu, mă îndepărtez cu câțiva pași de linie și bat mingea de mai multe ori dacă servesc. Dacă primesc, îmi îndrept racordajul. Apoi mă apropii de linie odată cu adversarul. Dar nu stau pur și simplu acolo și aștept. Nici tu nu ar trebui să faci asta. Nu contează dacă intenționează sau nu să te facă să aștepți. Oricum ar fi, tu tot stai și aștepți și acest lucru nu îți ajută jocul.

Lendl este unul dintre cei mai buni când vine vorba de a menține ritmul dacă este la conducere. Atunci când are un avantaj, este metodic și fără milă. Dar atunci când este în urmă sau scorul este apropiat în al treilea, al patrulea sau al cincilea set, este ca și cum te-ai uita cum se evaporă apa așteptând după timpul său de broască țestoasă. O să te înnebunească și, în același timp, te va scoate complet din jocul tău. Iar oficialii, de-a lungul anilor, l-au iertat de multe ori, la fel cum l-au iertat și pe McEnroe, lucru pe care nu îl fac cu alți jucători.

Am observat că ajută foarte mult dacă pot și eu să fac ceva când cineva mă lucrează cu un joc al minții. În loc să stau acolo și să absorb rutina pe care adversarul meu

o desfășoară, vreau să răspund. Cum? Făcându-i ce îmi face el mie. Lui Lendl i-am permis cu acea ocazie să mă afecteze și să-mi distrugă autocontrolul. El a acționat. Eu am reacționat.

Împotriva lui Lendl, nu poți să stai și să nu faci nimic. Atunci când a avut nevoie de cincizeci de secunde pentru a se pregăti (sunt permise douăzeci și cinci de secunde) pentru primul serviciu, ar fi trebuit să-i cer arbitrului să-l cronometreze. Dacă nu ar fi funcționat, la următoarea rutină de încetinire, ar fi trebuit să mă îndepărtez de linie când termina și să mă șterg cu prosopul (sau să mă leg la șireturi, să-mi verific racordajul, să-mi smulg genele, orice). Ar fi trebuit să încetinesc și eu meciul și să-l forțez și eu *pe el* să stea degeaba.

Dar iată de ce Lendl este un maestru. A început să mă lucreze înainte ca eu să-mi dau seama de strategia sa. Și, înainte să-mi dau seama, jucam furios și frustrat. Eram pe punctul de a țipa, atât de tare m-a enervat.

Acesta să fie motivul pentru care am pierdut? Nu. Dar a fost o parte din motiv. Dinamica meciului este volatilă, iar Lendl a preluat controlul asupra ei într-un moment crucial. Am pierdut pentru că nu am avut un răspuns pe măsura strategiei sale.

Și pentru a nu-ți face o părere greșită, la ultima statistică, Ivan Lendl „stătea" mai bine. Este foarte bine pregătit mental și fizic. De cele mai multe ori m-a învins pentru că este foarte bun. Totuși, ceea ce vreau să spun este că, în acele rare ocazii în care am avut șansa să câștig, a știut cum să se folosească de alt aspect al competiției: strategia. Nu mă plâng. Vine odată cu experiența.

Ivan înțelege foarte bine aspectul psihologic al jocului. Iată un mic exemplu. La începutul carierei mele, când nu eram o amenințare pentru el, eram invitat din când în când la vila lui din Conneticut pentru a fi partenerul său de joc. Ne antrenam pe terenul său (cel pe care îl modifica în fiecare an pentru a se potrivi cu suprafețele terenurilor din US Open). Când am început să avem confruntări mai

serioase în turnee, ducându-l ocazional la trei seturi, invitațiile s-au oprit.

Ivan știa (la fel și eu) că sesiunile mă ajutau la capitolul încredere atunci când joc cu el în concursuri. Își pierdea aura pentru că eu mă obișnuisem cu jocul său și uitam de teama respectuoasă în fața imaginii sale mărețe pe care și-o crease cândva. Atunci când și-a dat seama că se întâmplă acest lucru, și-a găsit un nou partener de antrenament. Este inteligent, atât pe teren, cât și în afara terenului.

Ți se poate întâmpla și ție: Windmill* și Dr. J

Te gândești că lucrurile astea (jocul lent) nu se întâmplă niciodată acolo unde joci tu. Minunat. Și sper să nu ți se întâmple niciodată. Dar există și această posibilitate. Am păstrat pentru sfârșit cea mai bună tactică de încetinire a meciului. În cazul în care crezi că timpul de broască țestoasă apare doar la nivel profesionist, ești pe cale să afli că poate apărea la toate nivelurile de tenis, inclusiv cluburile de tenis și terenurile publice. Dacă ți se întâmplă vreodată așa ceva, recunoaște că ai fost păcălit și mergi acasă mai trist, dar mai înțelept.

Din nou, este San Francisco Tennis Club. Dale Crase și Julius Colbert (numele lor reale) joacă semifinala turneului B al clubului. Au propriile decizii de linie și aplică propriile lor reguli (motivul care a condus la problema discutată). Lasă-mă să descriu stilurile lor de joc.

Crase este un jucător pe retur înnăscut a cărui poreclă este Moara, din cauza servelor sale ciudate. Stă cu brațul cu care servește drept, în jos, în lateral, ținând racheta.

---

* Moară de vânt.

Apoi aruncă mingea în sus și, fără să-și îndoaie cotul își rotește brațul pentru a o lovi. Nu-și îndoaie niciodată cotul. Arată ca o moară. De aici și porecla.

Colbert (cu porecla Dr. J) este un sportiv bun, care a jucat într-o ligă minoră de baseball înainte ca o accidentare să-i oprească ascensiunea către ligile mai mari. El joacă la capacitate maximă, totul sau nimic. Atacă orice lovitură și câteodată reușește lovituri spectaculoase. Câteodată. Dar să începem cu meciul.

Moara câștigă primul set lejer cu 6-2 și este la conducere în al doilea cu 4-1. Pare o victorie rapidă și o finală garantată. Dar Dr. J trece la atac. Reușește câteva dintre acele lovituri spectaculoase și asta îi sporește energia și încrederea în sine. Dintr-odată, câștigă șase din următoarele șapte game-uri pentru a câștiga setul cu 7-5! Seturile sunt egale la 1-tot. Dinamica jocului s-a schimbat mult și Moara știe acest lucru.

Acum se schimbă jumătățile de teren (politica clubului era să se deschidă un nou set de mingi și să se schimbe terenul înainte de al treilea set în turnee). Au o mică pauză. Moara cere un mic favor. Ar fi în regulă dacă fuge până la vestiar să-și ia un tricou uscat? Dr. J nu are nicio problemă cu asta. Sunt amici și cine o să-i spună unui prieten că nu poate să-și pună pe el un tricou uscat. Moara pleacă. Lui Dr. J îi ia ceva timp pentru a simți că se petrece ceva. Trec patru minute. Șapte minute. Treisprezece minute. Dr. J începe să fiarbă. Nu poate să creadă ce se întâmplă. Au trecut optsprezece minute și Moara nu a revenit. În cele din urmă, după douăzeci și două de minute, vine și Moara, arătând de parcă ar fi ațipit puțin, ar fi făcut un masaj și ar fi savurat o băutură rece. Și aproape că era adevărat. Își luase *într-adevăr* un tricou uscat. *Se îmbrăcase* cu el. Dar nu înainte să facă un duș, să se bărbierească, să se ușureze și să mănânce un baton de ciocolată.

Dr. J clocotea. Amicul său l-a păcălit. Ce spune el când amicul se întoarce pe teren? Nimic. Intră în joc

egoul. Refuză să declare jocul nul pentru că preferă să se răfuiască cu Moara pe teren, să-l lovească tare, să-l bată cu 6-0 în setul al treilea. Poți ghici restul poveștii. Scorul *chiar a fost* 6-0 în setul al treilea. Doar că Moara a avut 6, Dr. J a avut 0. Nu a lovit nicio minge nici măcar la o jumătate de metru de teren. Era extrem de nervos și și-a pierdut controlul. Nu a știut cum să facă față jocului lent și tacticilor de întârziere. Și nu știa cum să facă față furiei.

Poate că Dr. J ar fi trebuit să-l descalifice pe Moară (deși i-a dat voie să plece). Poate că ar fi trebuit să se plângă și să părăsească el însuși terenul. Poate că ar fi trebuit să meargă acasă pentru a lua prânzul. În schimb i s-a înmânat prânzul. Adversarul s-a jucat cu mintea sa și a plătit scump acest lucru. La fel cum am plătit și eu cu Lendl. Dacă ți se întâmplă vreodată, fii pregătit. Nu lăsa o broască țestoasă să-ți strice concentrarea și jocul.

14

Agassi: încălcarea limitei de viteză

Andre Agassi se mișcă mai repede *între* puncte decât se mișcă unii jucători pe puncte. Se grăbește tot timpul. Are atât de multă energie, încât ar fi în stare să agite până și o pasăre colibri. Dar trăiește cu cafeină și zahăr, deci cred că este de înțeles de ce este mai repezit.

Îmi place de Andre și cred că este foarte bun la acest joc. Unii jucători nu apreciază opulența sa de Las Vegas și momentele în care se dă în stambă, dar aduce oamenii la meciuri. În plus, Andre nu te hărțuiește intenționat pe teren. Fără intenție, o mai face, pentru că Andre impune un ritm mult mai rapid decât oricare alt jucător. Acest lucru îți poate distruge jocul.

Nu este bine să grăbești punctele. Să grăbești punctele înseamnă să te grăbești printre puncte. Așa cum am văzut cu Lendl, graba creează atât greșeli fizice, cât și mentale. Îți strică ritmul serviciului. Creează tot felul de probleme de sincronizare. Pur și simplu, te scoate complet din joc. Asta dacă nu ești Andre Agassi. Lui Andre îi place să se grăbească.

Artistul jocului rapid nu te ia neapărat pe nepregătite (de exemplu, servind rapid). În schimb, ceea ce te scoate pe tine din ritm este tempoul general cu care face lucrurile între și în timpul punctelor. Niciodată nu te instalezi în joc, nu ajungi să te simți confortabil și nu te concentrezi îndeajuns. Ești introdus în punct *imediat*. Andre începe atât de repede atunci când este la serviciu, încât simți că nu ai timp nici măcar să clipești de teamă că vei pierde ceva. El nu merge, doar aleargă. Ar putea fi copilul de pe posterele industriei de cafea.

Jocul rapid este comun la cluburi și pe terenurile publice. Adesea, vei da de jucători care se mișcă doar puțin mai repede decât tine, dar de-ajuns pentru a te dezorienta. Servesc de cum ajungi la linie. Nu stau jos la schimbarea terenului. Un jucător de club obișnuia să rotească racheta pentru serviciu în timp ce el și adversarul său se aflau încă în vestiar! Îl grăbea pe adversar chiar înainte de a intra pe teren. Se întâmplă. Și atunci când se întâmplă, situația trebuie gestionată.

Cunoaște-ți limita de viteză

Este mai ușor să te descurci cu un jucător care te grăbește – un iepure – decât cu o broască țestoasă. Principalul lucru de care trebuie să fii conștient este că se întâmplă. De obicei, te lași prins în ritmul mai alert fără să-ți dai seama. Niciodată nu ești complet pregătit, nu ai timp să-ți tragi sufletul sau să analizezi ce se întâmplă în fața ta. Și acestea sunt două elemente cruciale ale jocului meu. Vreau să mă gândesc constant la ce se întâmplă în joc. Dacă începi să joci mai repede decât o faci de obicei, devii neatent atât pe plan mental, cât și pe plan fizic.

Deci, ce este de făcut? Simplu. Fii conștient de limita ta de viteză. Acest lucru înseamnă să știi ritmul la care te simți confortabil să joci. *Nu-l lăsa pe adversar să-l depășească.* Trebuie să fii conștient când se întâmplă

acest lucru. Nu fi un băiat de treabă, lăsând lucrurile să decurgă așa. Încetinește ritmul! Atunci când adversarul tău sare la linia de serviciu înainte ca tu să fii pregătit, ridică mâna și îndepărtează-te. Dacă nu se așază într-una din pauze sau la schimbarea jumătăților de teren, tu trebuie cu siguranță să faci asta. Nu te teme să te ștergi cu prosopul, să reglezi corzile sau să-ți legi șireturile. Artistul jocului rapid va alerga până te va scoate de pe teren dacă îi permiți.

În 1991, am jucat cu Andre într-o semifinală și am fost destul de norocos, învingându-l în seturi consecutive. Când am intrat pe teren, eram foarte hotărât să joc în ritmul *meu*: N.M.G. El avea alte planuri. De multe ori, se ducea foarte repede înapoi la linia de serviciu și voia să înceapă înainte ca eu să fiu pregătit. M-am asigurat că sunt pregătit, m-am asigurat că nu începem să grăbim punctele și game-urile. M-am șters cu prosopul, mi-am legat șireturile, mi-am verificat corzile. Mi-am verificat corzile foarte mult în acel meci. Cu Andre, trebuie să faci asta sau lovește imediat. (În finala Volvo din San Francisco, în 1993, s-a răzbunat pe mine, câștigând în trei seturi și jucând un tenis minunat.)

Poți să faci același lucru dacă întâlnești vreun iepure. Protejează-ți tempoul. Apără-ți ritmul. Când ai de cealaltă parte a fileului un iepure, asigură-te că nu îl lași să-ți dicteze cât de repede se va desfășura meciul.

Cum să te dai lovit

Mai există o mică situație sau mișcare care apare ocazional și care merită menționată când vorbim despre strategiile și teoria jocurilor. Se numește „a te da lovit". Este atunci când un jucător se preface că este accidentat sau exagerează o accidentare. Poate avea un efect destul de puternic asupra victimei celui care se dă lovit.

Știi cum merg treburile la nivel de club. Adversarul lovitului (tu) se află într-o situație Catch 22*. Meciul nu prea contează în cazul în care câștigi pentru că adversarul tău este accidentat, nu-i așa? Dar, dacă pierzi, ai pierdut împotriva unui jucător accidentat. Foarte jenant. Este o situație din care nu poți scăpa cu fața curată.

Aproape întotdeauna te scoate din joc. Nu te mai străduiești la fel de mult. Nu te mai concentrezi la fel de mult. Joci neatent. Și poți pierde. Acesta este momentul în care adversarul îți spune în timp ce ieși de pe teren: „Știi, piciorul nu m-a deranjat pe cât credeam că mă va deranja. A fost un joc bun și mult succes data viitoare". Tocmai ai fost păcălit de un jucător care s-a dat lovit.

Păstrează-ți mila pentru tine

Reține asta: dacă accidentarea adversarului tău este reală, exagerată sau falsă, *nu trebuie să-i arăți că-ți pare rău pentru el până după meci.* Dacă adversarul tău este destul de sănătos să păşească pe teren și să continue jocul, atunci este destul de sănătos încât să merite cel mai bun efort al tău. Ignoră tot ce îți spune despre durerile sale. Presupune că spune asta doar ca să te impresioneze. Deoarece, indiferent dacă accidentarea este reală sau nu, poate avea un efect negativ asupra sa. Îți poate distruge concentrare.

Situație reprezentativă: am jucat cu Jimmy Connors într-o semifinală ATP în 1993. A ieșit *șchiopătând* de pe teren. Vorbesc serios. Își proteja în mod evident piciorul drept din cauza unui oateofit. Acum, eu știu bine că Jimmy este un manipulator și un showman excelent, așa că încerc să ignor ce se întâmplă – fără milă față de acest diavol.

---

* Situație în care nu se poate câștiga. (n.t.)

Dar, în timpul primului set, durerea devine atât de puternică încât tresaltă din cauza ei la unele lovituri. Acum nu se preface. Primul set este floare la ureche, 6-1, și durează doar vreo zece minute. Am presupus că se va retrage din joc la schimbarea terenului. Nu a făcut-o.

Încerc să-mi dau seama ce se întâmplă. N-are nicio șansă să termine meciul – probabil nu va putea nici să termine setul. Este ciudat. Mulțimea vede că se zbate și aplaudă eforturile sale curajoase. Dintr-odată, eu sunt personajul negativ care câștigă în fața unei legende accidentate. Ce se întâmplă? Jimmy începe să mă învingă. Crește până la 4-1 și *abia apoi se retrage*. Știu că gândea: „Te-am prins, Gilbert!". Și așa a fost.

Păstrează-ți mila.

15

Cum să faci față trișorilor*

Ocazional, în meciuri vei da peste jucători care dispută decizia arbitrului de linie („hooking"). De asemenea, trebuie să faci față și jucătorilor care strigă greșit în mod neintenționat. Ambele situații sunt dificil de gestionat. M-am confruntat cu ambele situații. Am anunțat greșit și am primit decizii greșite.

Ca jucător la juniori, aveam o reputație foarte proastă în ceea ce privește deciziile de linie. Și probabil era îndreptățită. Voiam atât de mult să câștig, încât nu puteam să-i acord celuilalt jucător prezumpția de nevinovăție. Apoi am corectat problema și am sfârșit prin a mi se striga tot atât de multe decizii greșite. Nu a fost niciodată un motiv de mândrie.

Ce faci când se întâmplă același lucru în meciul tău, în special în timpul unui turneu? Iată aici câteva sugestii.

Nu te certa pentru decizia de tușă. Este posibil să te înșeli. Dar nu lăsa o decizie care este în mod evident

---

* În original, *hooking* – o încercare a adversarului de a trișa, spunând că loviturile au fost în afara terenului. (n.t.)

greșită să treacă fără să faci nimic. Nu trebuie să fii mârlan, dar lasă-ți adversarul să știe că nu îl vei lăsa să te forțeze să lovești într-un teren mai mic decât cel marcat de linia albă.

Începe ușor. Întreabă dacă sunt siguri în legătură cu decizia. Privește lung. Fii stăpân pe tine. Dă-i adversarului tău șansa de a fi generos. Dacă începi prin a-l acuza de o decizie greșită, vor deveni defensivi și-ți vor răspunde, probabil, cu aceeași monedă. Un avertisment din timp că te aștepți la decizii corecte va ascuți adesea atenția adversarului. De fapt, după ce ai atras atenția cuiva asupra unei decizii greșite, vei observa aproape întotdeauna că, pentru un timp, vor spune că mingile care au ieșit sunt bune. Probabil au conștiința încărcată. Așa că, la început, fii diplomat.

Dacă diplomația nu dă roade, știi ce vor face majoritatea jucătorilor de club? Răspund cu aceeași monedă, strigând și ei decizii greșite. Nu așa trebuie să procedezi. Printre altele, îți distruge concentrarea. Rămâi prins în problema deciziilor bune sau rele de linie și uiți de celelalte lucruri. Crede-mă, foarte rar deciziile de linie fac diferența într-un meci, așa că nu le lăsa să-ți strice planificarea mentală.

Să trișezi și tu în același fel nu funcționează. Să țipi nu funcționează. (S-a țipat la mine și am țipat și eu. Nu funcționează.) Dar poți să spui despre decizie că tu crezi că este greșită. Și nu te teme să zâmbești atunci când o spui. Dă-i adversarului tău șansa de a fi de treabă.

Dacă problema continuă, abordeaz-o direct. Majoritatea turneelor au o persoană desemnată care trebuie să-și asume responsabilitate pentru deciziile de linie. Apelează la aceste persoane pentru ca tu să te poți concentra pe meci.

În cele din urmă, cel mai bun lucru pe care îl poți face cu cineva care este un păcălici cronic este să-l ștergi de pe lista de adversari. Atunci când te afli într-o situație în care

nu-ți poți alege adversarul (cum este un turneu), apără-ți drepturile. Încearcă ce ți-am sugerat. De obicei ajută.

Tenisul devine tot mai interesant pe măsură ce ești tot mai implicat fizic și mental. De obicei, adversarul încearcă să se joace cu mintea ta. Este important să îți dai seama când se joacă cu mintea ta și să știi ce trebuie să faci, pentru că ceea ce te afectează mental are și un efect fizic asupra ta.

Atunci când urcam în ierarhie și jucam în meciuri de juniori, jocul cu mintea mea era brutal. A fost un antrenament foarte bun pentru ce urma să mă aștepte la profesioniști.

Vei fi foarte mulțumit atunci când vei reuși să te aperi de adversar (care poate fi și un prieten) când începe să scormonească în tolba cu matrapazlâcuri pentru a-ți încurca jocul. Chiar dacă ceea ce face este neintenționat, trebuie să fii dispus și să poți să rezolvi într-un mod eficient problema.

Am cunoscut un jucător de liceu care măsura înălțimea fileului înaintea fiecărui meci. Era rutina sa și îl punea pe adversar în postura de a reacționa sau de a fi pasiv. Băiatul care măsura fileul prelua imediat controlul. Transmitea că este un jucător mai conștiincios, că el este cel care depunea eforturi suplimentare. El era cel care stabilea dacă fileul este în regulă. Adversarul stătea și aștepta ca acest băiat să termine de măsurat. O foarte bună strategie din teoria jocurilor.

Am jucat un meci odată, când eram copil, iar adversarul mi-a spus în timpul schimbării părții de teren: „Gilbert, ești prea competitiv". M-a făcut să îmi pierd concentrarea, deoarece am crezut că fac ceva ce nu trebuie să fac. Am lăsat-o puțin mai moale. A avut o bună strategie.

Ține minte. Majoritatea jocurilor pe care le joci sunt doar pentru distracție. Cel mai bun lucru pe care poți să-l faci atunci când cineva încearcă să facă șmecherii din acestea este să-l ștergi de pe lista ta de adversari. Menționez aceste „trucuri murdare" astfel încât să-ți faci

o idee despre cum stau lucrurile pe teren în timpul unui turneu. Poate te va ajuta atunci când vei da de o versiune a acestora în propriile tale meciuri, în special în turneele în care îți poți alege adversarii. Atunci poate vei vrea să lupți respectând principiul ochi pentru ochi și dinte pentru dinte.

16

Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton

„Bradley era diferit. Nu a fost un huligan care dădea foc la hambar în liceu. Atunci când a spus că vrea să meargă la facultate, am fost șocați. Am crezut că, în cele din urmă, se va angaja, poate cu 3,35 dolari pe oră și va munci până va ajunge sus."
– Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Cupa de mare șlem a Federației Internaționale de Tenis din Munchen este unul dintre acele evenimente care arată cât de mult a evoluat tenisul din punct de vedere financiar. Câștigătorul primește două milioane de dolari. Dar iată partea uluitoare. Cel care se clasează pe locul doi câștigă un milion de dolari! Asta îți pune sângele în mișcare. Cam atât a câștigat John Newcombe în toată cariera sa.

Am fost invitat la cupa de mare șlem din 1990, unde Andre Agassi s-a retras din cauza unui cartilaj dislocat. Am ajuns până în semifinală, unde trebuia să fiu față în față cu David Wheaton, un jucător pe care îl învinsesem înainte într-un maraton de cinci seturi care s-a încheiat cu 15-13 la tiebreak și care mi-a adus calificarea în sferturile de finală de la Wimbledon. Această confruntare avea presiunea suplimentară de a valora mai mulți bani decât câștigaserăm amândoi în vreun meci anterior. Câștigătorul se putea retrage. O victorie valora un milion de dolari și șansa la două milioane.

Din mai multe puncte de vedere, a fost un punct culminant al carierei mele, deoarece jucam împotriva unora dintre cei mai mari jucători de tenis pentru cel mai gras premiu oferit într-un turneu. Kim și fiul meu de doi ani, Zach, au venit cu mine pentru a mă susține.

Pregătirea mentală de dinaintea meciului

În pregătirea mentală de dinaintea meciului de la Munchen Hilton, am trecut în revistă jocul lui Wheaton: primul și al doilea serviciu sunt uriașe. Poate chiar *e cel mai bun* la al doilea serviciu din tenis. La Wimbledon mi-a dat douăzeci și trei de ași. Îi place ritmul alert. Nu se descurcă prea bine cu loviturile lipsite de forță și fără efect. Viteza sa nu este spectaculoasă, iar jocul de picioare nu-i iese întotdeauna. Forehandul său lasă de dorit. Rotește adesea prea târziu racheta. Face multe greșeli pe returul serviciului său cu forehandul. (Am jucat cu el și a ratat douăzeci de returi de serviciu cu forehandul.) Atunci când e prins la înghesuială, are tendința de a da mai multe lovituri de forehand pe retur – când începe să facă asta, restul jocului său suferă puțin.

Știam și că Wheaton poate să se piardă. La Wimbledon, conducea cu două seturi și nu a putut câștiga două puncte de meci când a avut ocazia.

Jucătorul reprezentativ pentru America?

Aceasta este imaginea pe care o aveam despre tenisul său, cel puțin despre loviturile sale și tendințele de joc. Dar eu mă gândeam cu adevărat la cealaltă latură a jocului său, partea mentală sau emoțională. Wheaton este un jucător impulsiv, efervescent și belicos. În plus, în acea perioadă a carierei sale, se înfășura în steag (la propriu), purtând o banderolă cu roșu, alb și albastru sau un tricou cu stele și dungi.

Acest lucru mă irita pentru că încerca în mod evident să-și facă o imagine de *jucătorul* american, ca și cum ar fi reprezentat tenisul american. Am jucat pentru Statele Unite la Jocurile Olimpice și am obținut o medalie de bronz. Am fost invitat de mai multe ori să fiu un membru al echipei Cupei Davis și am fost încântat să-mi reprezint țara. Nu mă consideram *jucătorul* american și nici tinerii foarte buni precum Chang, Sampras, Agassi sau Courier nu făceau asta. Purtarea steagului de către Wheaton părea un matrapazlâc. Era o prostie.

De asemenea, nu am uitat meciul greu pe care l-am jucat împreună la Wimbledon. Știam că Wheaton nu se lasă bătut când rămâne în urmă. A luptat până la final. Cu atât de mulți bani pe masă, voiam să fiu pregătit pentru orice. După cum am văzut mai târziu, meciul m-a solicitat fizic, mental și emoțional până la epuizare.

John McEnroe și Jimmy Connors erau dispuși și capabili să transforme un meci de tenis într-o casă de nebuni unde ei orchestrau haosul. Lendl putea să te stranguleze în propriul său fel încet și puternic. Dar,, totuși, ce am învățat trecând prin acele probe avea să mă ajute mult în cel mai dificil și productiv meci al vieții mele.

Peste 14 000 de fani s-au înghesuit în Olympiahalle din Munchen și erau în mod evident entuziasmați de meciul care urma să înceapă. Puteam să-i aud din

vestiar. Voiau să vadă tenis serios. Aproape că au avut parte de un meci de box serios. Dar mai este până acolo.

Cu o oră înainte de meci, încercam să rămân calm jucându-mă cu Zach în zone de recreere a jucătorilor. Era acolo un joc mecanic și ne prosteam la el doar ca să ne facem de lucru. Trăgeam tare de manetă, iar el râdea când mingea aprindea beculețele și declanșa alarmele. La un moment dat, m-am uitat în jos și el încerca să-mi roadă șireturile. Evident, el nu avea deloc emoții. Acest lucru m-a ajutat să-mi controlez propriile emoții.

Timpul nostru împreună s-a terminat prea repede. M-am îndreptat spre vestiar, iar Kim și Zach s-au dus la locurile lor în Olympiahalle. Venise timpul să-mi câștig existența.

Războiul cu Wheaton

Meciurile cupelor de mare șlem se câștigă cu cele mai bune 3 din 5 seturi (vor să *muncești* pentru banii ăia). Când ne-am îndreptat spre teren, eram mai surescitat decât oricând. Luminile păreau mai luminoase, iar zgomotul mulțimii părea mai ascuțit. Totul părea mai rapid din cauza tensiunii și a presiunii. În perioada de încălzire de dinaintea meciului, vorbeam cu picioarele mele și încercam să respir profund, luptând cu emoțiile și stabilind puțin ritmul. Nu era ușor. Acestea erau niște circumstanțe în care nu mai jucasem până atunci.

„Bitte Meine Herren, Spielen Sie Tennis" (Domnilor, jucați tenis!)

Eu și Wheaton am început într-un stil tipic, luptând cu toată muniția pentru puncte de meci. Am câștigat primul set. El l-a câștigat pe al doilea.

Al treilea set poate fi cel mai dificil. A început să trimită serve și erau fenomenale. Mingea venea cu o viteză atât de mare, încât de două ori era chiar să mă lovească. Nu-i mai tulburasem concentrarea de la primul game al celui de-al doilea set și nu am reușit asta nici în al treilea. Se ține foarte bine, iar eu mă lupt de fiecare dată să nu clachez. Intrăm în tiebreak, care se întinde mult – șase puncte în total. Este serviciul meu, joc un punct-trambulină. Dacă o câștig, pot să sper la punct de set și un posibil control asupra meciului. Sunt la două puncte distanță de a conduce cu 2-1 în meci.

Decid să lovesc către forehandul său atunci când am ocazia, amintindu-mi că este vulnerabil în condiții de stres (și aici era vorba de presiunea unui milion de dolari). Am o abordare puternică, cu unghi larg către forehandul său. O scoate și trimite mingea oblic cu un forehand slab. Sunt la fileu și trimit un voleu spre linia careului de avantaj, dar lovesc mai tare decât trebuie.

Am toată partea laterală a terenului la dispoziție și eu trimit afară! Cel puțin, arbitrul de linie spune că este aut. Dau cu racheta în fileu. „Aaaaaaah!" Dar înainte să pot protesta împotriva deciziei, arbitrul de scaun, Stephen Winyard din Briton, o anulează: „Corecție. Mingea a fost în teren. Punct domnul Gilbert".

Acum se dezlănțuie iadul. Wheaton țipă ca un posedat la Winyard. Și chiar avea motiv să devină isteric. Este foarte rău să anulezi decizii când sunt la mustață. Și în special în momente-cheie. A fost lovitura mea în teren? Eu așa credeam, dar oricum era o decizie grea. Posibilitatea anulării deciziilor nu există pentru a anula deciziile la mustață. Este o greșeală evidentă pe care trebuie să o evite. Eram bucuros că a anulat decizia? Foarte bucuros. Cu toate acestea, știam ce simte Wheaton. Am fost în locul lui în meciul cu Connors din Chicago, 1985.

Wheaton vedea cecul de un milion de dolari cum îi alunecă printre degete. Se duce de-a valma la scaun și țipă că decizia nu poate fi anulată, că era afară, că arbitrul de linie a văzut mai bine, că arbitrul principal distruge meciul! Scoate fum de nervi. Țopăie isteric în sus și-n jos. Nu-l condamn.

Dar acesta nu este sfârșitul. Fratele lui Wheaton vine în spatele arbitrului și începe să strige obscenități cât îl țin bojogii. Țipă atât de tare, încât îl poate auzi tot stadionul și aleargă dintr-o parte în alta a terenului. Wheaton s-a pierdut complet și se comportă ca un idiot. Fratele său sare frenetic. Mulțimea fluieră, bate din picioare și urlă. Altă casă de nebuni. Dar mai fusesem în această situație. Connors și McEnroe sunt de talie mondială când vine vorba de crearea unei situații ca aceasta. Anularea deciziei rămâne valabilă.

Este serviciul lui Wheaton la 6-7. Acesta este pur și simplu un punct uriaș - dacă îl câștig, sunt într-o situație de zile mari, cu două seturi la unu. Sunt total concentrat și pregătit. Wheaton aruncă și servește. As! Abia disting mingea care trece pe lângă mine. Incredibil. Este ca McEnroe. Cearta se pare că i-a dat energie și i-a crescut concentrarea, îmbunătățindu-i astfel jocul. Acum este 7-7 la tiebreak. Alt punct-trambulină. De data aceasta pentru amândoi. Mare, mare, mare. Wheaton se pregătește să servească din nou. Bate mingea de două ori și se uită la mine. Aruncă și lovește. Greșește. Îmi place.

Se uită din nou la mine și bate mingea de două sau de trei ori. Servește din nou rapid. Este altă greșeală. Dublă greșeală? Se îneacă? Poate că nu este totuși ca McEnroe. Conduc cu 8-7 și mă pregătesc să servesc. Dau o lovitură care are o viteză de aproximativ 130 de kilometri pe oră. Wheaton încearcă să o lovească puternic și o trimite în fileu. „Set, domnul Gilbert." Câștig cu 7-6 (9-7) și conduc cu două seturi la unu. Dar nu am trecut puntea încă.

La schimbarea terenului, fratele lui Wheaton începe să mă înjure chiar în spatele meu în timp ce stăteam jos. Țipă fără încetare: „O să te snopesc în bătaie, Gilbert!" Acesta este fratele. Nici măcar nu joacă el în meci, dar cred că spera să primească o parte din bani. Mă plâng lui Winyard că fratele lui deranjează meciul și ar trebui să i se spună să tacă; să i se spună că a întrecut limita. Arbitrul îmi dă dreptate și îl atenționează să se liniștească și să nu mai intre pe teren.

Față în față cu Wheaton

Când trec pe lângă Wheaton intrând înapoi pe teren, îmi adresează niște cuvinte care nu pot fi reproduse aici. Este nervos că l-am criticat pe fratele său și mă amenință. Răspund și eu cu propria mea serie de cuvinte care nu se pot reproduce aici. Era ca una dintre acele bătăi în curtea școlii când fiecare îl insultă pe celălalt. Mulțimea vede că suntem unul la gâtul celuilalt, așa că începe să facă și mai mult zgomot, fluierând și țipând. Wheaton intră cu umărul în mine. Nasurile aproape că ni se ating și țipăm unul în fața celuilalt. Suntem ca-ntr-o junglă.

Când ajung la locul meu, încă îl aud pe fratele lui urlând. Soția mea stă lângă el. Sper să nu-i dea cu poșeta în cap. Mulțimea se aude vuind ca la un meci de box, după un knock-out. Se simte miros de sânge în aer. Bruno Rebeuh, alt arbitru, se repede la noi. Îl apucă pe Wheaton de braț și mă împinge pe mine înapoi. Repetă întruna: „Opriți-vă! Opriți-vă! Domnilor, calmați-vă!"

Wheaton a declarat mai târziu: „Nu mi-ar fi părut rău dacă Gilbert ar fi dat primul cu pumnul". Am fost supărat, dar nu aveam de gând să ies dintr-un meci de un milion de dolari cu un șut în fund doar pentru atâta lucru. Încet-încet se restabilește ordinea și mulțimea se liniștește pentru începerea celui de-al patrulea set,

dar nu înainte ca Winyard să ne avertizeze pe amândoi pentru comportament nesportiv.

Mă simțeam bine pentru că îmi învățasem bine lecția. Nu am lăsat confruntarea sau obscenitățile lui Wheaton sau ale fratelui său să mă tulbure în noul set. De fapt, eram atât de calm încât am devenit neatent, atât de eliberat de faptul că am trecut peste acea criză și că am avantaj în meci, încât am uitat de planul meu de joc.

Am două seturi la unu și, în loc să rămân la tactica mea obișnuită de a obține ușor avantajul (tenis constant, nu riscant), încep să devin ambițios – grăbind anumite lovituri, căutând să dau lovitura câștigătoare prea curând –, puțin prea agresiv. Simțeam că am câștigat meciul, dar este periculos să te culci pe-o ureche când ești în avantaj, să începi să crezi că meciul e ca și câștigat. Reține, când sunt la conducere, devin și mai alert. Vreau să fiu și mai preocupat de puterea de revenire a adversarului. Atunci nu am reușit să fac asta. Am uitat filozofia mea de bază și m-am lăsat furat de bucurie. Și, dintr-odată, m-am trezit că pierd cu 6-2. Nu mai returnasem pe un serviciu de-al lui Wheaton de aproape trei seturi.

Intrăm în al cincilea set. Un set de un milion de dolari. Dacă stau și mă gândesc la banii care sunt în joc, mi-e teamă că n-o să mai pot respira. Dar sunt atât de supărat pe mine însumi că am lăsat-o mai moale în al patrulea set, încât concentrarea mea acum este maximă. Acum stările noastre de spirit s-au schimbat. Era un caz clasic de „urs rănit" (eu) și „turist fericit" (Wheaton). Voiam să fac să se întâmple ceva imediat. Probabil se simțea eliberat că lucrurile se echilibraseră pentru el.

Înainte de începutul celui de-al cincilea set, am nevoie de mai mult timp ca să mă pregătesc. Vreau să-i opresc avântul. Nu vreau ca el să înceapă puternic în acest set final. Nu se schimbă terenul, așa că mă duc să-mi iau un prosop. După ce mă șterg, mă îndrept către un copil de mingi și îi dau prosopul. Recapitulez planul meu de joc. Ce încerc eu să fac? Ce încerc să-l împiedic pe el să facă?

Îmi spun că l-am lăsat să păstreze serviciul prea ușor, ratând prea multe returi. Vreau să joc mai bine pe retur, să îi tulbur avântul și să-l forțez să dea lovituri puternice. Îmi amintesc că trebuie să lovesc către forehandul său, să încerc să i-l stric și să sper că va începe să rateze. Decid să trimit totul în direcția aceea. Dacă este bun pe forehand, pierd. Dar dacă începe să fie nesigur, dacă începe să lovească prea tare, câștig.

Wheaton servește la începutul setului cinci. Este puternic, dar nu este atât de puternic ca în seturile anterioare. Eu mă agăț cu toată puterea ca să rămân în joc, dând când o bombă, când o lovitură ușoară. Stau cât mai departe la preluare, încercând să nu mă agit prea tare când returnez mingea. Wheaton trebuie să dea una sau două lovituri în plus la fiecare punct. Ocazional, mai ratează câte un voleu.

La primul game din setul cinci este egalitate de puncte de mai multe ori. În cele din urmă ajung la break. Conduc în setul cinci cu 1-0. Serviciul meu. Strategia mea a reușit. Trebuie să muncească mai mult pentru puncte. Nu-i mai fac donații. Schimbăm jumătățile de teren.

Din nou, mă concentrez din greu pe planul meu de joc. Am obținut în cele din urmă un break. Acum vreau să-l presez – fără lovituri gratuite, fără cedări – să-l fac să muncească din greu pentru fiecare punct. Mă ridic și mă îndrept spre teren pentru a servi.

Încep să lovesc cât mai mult posibil spre forehandul său. Continui să trimit cât mai sec mingea, fără niciun efect, iar el are probleme. Eu mă țin pe poziție, la fel și Wheaton. Conduc cu 3-2. Avansând în setul final, Wheaton știe că trebuie să facă ceva. Altfel, o să-l tărâi așa până la sfârșit.

Și în timp ce încearcă să facă ceva, începe să trimită prea puternic câteva mingi și face greșeli pe forehand. Și, exact așa cum mă așteptam, începe să greșească și la alte lovituri. Nu mai ajung la break cu el, dar, și mai important, nici nu pierd. Păstrez punctele din serviciu

până când este 5-4 avantaj pentru meci și cel puțin un milion de dolari ca premiu.

Vreau să îți spun că am fost atât de concentrat pe acel punct de meci, încât nu am simțit teamă sau emoții. *Aș vrea* să îți spun asta, doar că ar fi o minciună. Aveam emoții foarte mari. Mă uitam peste fileu la Wheaton și vedeam un om care era pregătit să lupte pe viață și pe moarte. Țopăia necontenit de pe un picior pe altul. Nu părea că va da înapoi din cauza oboselii.

Mi-am amintit strategia mea de bază. Trebuie doar să trimit serva în teren și să încerc să o dau către forehandul său. Am bătut mingea de două ori. M-am uitat încă o dată peste fileu și am tras aer în piept. Apoi o aruncare frumoasă și o mișcare minunată. Poc! Serviciul meu ajunge în fileu cam la o jumătate de metru. Wheaton este acum foarte entuziasmat. Țopăie pe teren în sus și în jos, în față și în spate. A simțit că sunt în pericol.

Al doilea serviciu. În cazul în care câștig acest punct, primesc garantat un cec de un milion de dolari! Din nou, bat mingea de două ori. Mă uit peste fileu și arunc mingea în aer. Nu am aruncat-o extraordinar. Nu am servit extraordinar. Dar trece de fileu și gravitația își face treaba. Și ajunge la forehandul său. Wheaton pare pregătit, dar ratează. Lovește târziu și prea tare. O lovește prea lung. În toată viața mea nu am fost mai fericit să văd o minge ieșind din teren. A ratat. L-am învins (și pe el, și pe fratele său) în setul al cincilea cu 6-4.

Meciul a început la 20.30 sâmbătă seara, în data de 15 decembrie. Acum era 00.47, duminică dimineața – peste patru ore din cel mai intens tenis pe care l-am jucat vreodată. Tocmai câștigasem un milion de dolari (minus o amendă de 5 000 de dolari pe care eu și Wheaton a trebuit să o plătim pentru altercație).

Am dat mâna. Oarecum. Era prea obosit ca să fie nervos. Eu voiam doar să plec de acolo. Am dat câteva interviuri, m-am liniștit, mi-au făcut un masaj pentru a-mi relaxa picioarele și am făcut un duș. Am ajuns la

hotel la 4.30 dimineața. În mai puțin de zece ore, aveam programată finala împotriva prietenului meu Pete Sampras. După cum s-a dovedit, eram secat.

A fost bine. Am jucat patru ore de tenis incredibil de dificil împotriva unui adversar foarte puternic. Am dormit cinci ore și am început să mă pregătesc pentru finală. Chiar dacă îl învinsesem pe Pete în ultimele noastre două meciuri, de data asta m-a bătut măr în seturi consecutive. Am luptat cu toate puterile mele. Doar că nu mai erau prea multe puteri după lupta cu Wheaton, iar Pete a jucat un supertenis.

M-am uitat la Kim în timpul decernării premiilor. Avea ochii în lacrimi. Am trăit douăsprezece ore cum nu am mai trăit vreodată. Intensitatea a fost aproape copleșitoare. I-am zâmbit și ea mi-a făcut cu mâna. Zack stătea în poala ei și rodea o minge de tenis. Apoi l-am felicitat pe Pete și am primit cecul de un milion de dolari.

Drumul lung și anevoios

În timpul zborului înapoi spre Statele Unite de după turneul din Munchen, m-am gândit la alt zbor și la alt turneu petrecut cu opt ani mai devreme. Eram în avion după ce câștigasem primul turneu de profesioniști. Eram profesionist de șase luni și, din senin, am câștigat un mic eveniment din Taipei. L-am învins pe un jucător cu numele Craig Wittus. Toată lumea a fost surprinsă, în special eu. Și, pentru a fi și mai frumos, m-au plătit numerar; fără cecuri, fără ordine de plată, fără transferuri bancare. Cincisprezece mii de dolari numerar!

Îmi aduc aminte drumul înapoi din Taipei în urma acelei prime victorii. Rachetele mele de tenis erau în compartimentul pentru bagaje, iar în geanta pentru echipament din poala mea se aflau 15 000 de dolari. Poate că sună ciudat, dar m-am simțit mai bine atunci decât după ce am primit milionul de dolari în Munchen.

Nimeni, absolut nimeni nu a crezut că am vreo șansă în turneu. Nu stăpâneam loviturile necesare. Nu aveam competența naturală. „Nu te mai amăgi, Brad! Caută-ți o meserie adevărată." Știam că zilele mele erau numărate dacă nu obțineam rezultate foarte curând.

Prin urmare, zborul din Taipei a fost special. Nu voi uita niciodată sentimentul pe care l-am trăit în drum spre California, având acea geantă cu bani, în timp ce stăteam în întuneric cu o cutie de bere și priveam în jos la Oceanul Pacific. Mi-am dat seama că exista posibilitatea ca ei să se înșele. Era posibil să reușesc în turnee. Era posibil ca acest jucător de club, acest tip cu lovituri „urâte" să aibă o viață în față ca jucător profesionist de tenis. Chiar înainte de a adormi, îmi aduc aminte că gândeam: „Sper ca acesta să nu fie doar un vis". Nu a fost.

17

Tot timpul serios ca în turnee

Cum să devină parte din jocul tău

Pe vremea când eram un copil și abia începusem să joc tenis, îmi plăceau foarte mult meciurile. Dacă nu puteam să joc într-un meci, tata era tot timpul dispus să repete cu mine și să mă ajute să lucrez la loviturile mele. Dacă nu avea cum, atunci sora mea Dana (care mai târziu a jucat în turneele feminine) sau fratele meu Barry (care juca și el la profesioniști) jucau cu mine. Îmi plăcea atât de mult încât, dacă nu-mi găseam partener, mă duceam să joc la perete și mă prefăceam că joc un meci. Am petrecut mii de ore în Piedmont, California, cu o rachetă, o minge de tenis și un perete.

Treptat, mi-am format competențele de tenisman și am început să intru în turneele ocazionale din San Francisco. Din când în când, se mai ivea câte un eveniment în Bay Area, iar eu începeam să mă antrenez mai mult și să acord mai multă atenție, asigurându-mă că echipamentul este pregătit și că mă odihneam cu o

noapte înainte. Mama mea se asigura că mănânc bine. Când eram în turneu, eram mult mai atent la ce făceam înainte și în timpul meciurilor. Sunt sigur că și tu faci la fel.

În acele zile de început, jucam treizeci, patruzeci de meciuri „de distracție" (și loveam la perete ore întregi) în fiecare turneu la care participam. De-a lungul anilor, acest raport s-a schimbat încetul cu încetul. Într-o zi m-am trezit și mi-am dat seama (ca profesionist) că nu mai joc deloc meciuri „de distracție". Am realizat că fiecare meci pe care îl jucam era un meci de turneu. Nu aveam un set de reguli pe care să le folosesc pentru meciurile „de distracție" sau de socializare și un alt set pentru pregătirea turneelor. Trebuia să fiu mereu serios ca în turnee. Trebuia să fiu atent tot timpul, pentru că era vorba de foarte mulți bani.

Vreau să spun următorul lucru: multe dintre ideile și sfaturile pe care le ofer în această carte necesită efort pentru a fi interiorizate și aplicate. Dar, dacă vrei cu adevărat să-ți îmbunătățești jocul, asimilarea corectă a acestor idei va da rezultate extraordinare: vei câștiga mai des. Și te vei distra foarte mult integrând dimensiunea mentală în jocul tău.

Dorință, dedicare, sârguință

Abordează aceste sfaturi așa cum abordezi un turneu. Dedică-te sarcinii și depune un efort susținut pentru a fi un jucător mai inteligent și mai conștient de ce se întâmplă în joc. Lucrează la asta. Majoritatea lucrurilor despre care vorbesc în *Câștigă urât* implică vigilență mentală: recunoașterea ocaziilor, analizarea opțiunilor, capacitatea de a profita de ocazii și de a face cea mai bună alegere. Recunoaște, analizează, profită.

Poate vei compara abordarea mea cu cea din cartea lui Tim Gallwey, *The Inner Game of Tennis*. El se

concentrează pe emisfera dreaptă a creierului sau pe procesele intuitive. Eu mă concentrez pe emisfera stângă. Emisfera stângă este administratorul care verifică datele și stabilește prioritățile. Pentru felul în care abordez eu jocul, acestea sunt esențiale pentru victorie.

Managementul mental

În completarea dimensiunii fizice a jocului de tenis, există o dimensiune mentală a jocului, care poate avea un impact răsunător asupra rezultatului jocului. Dar trebuie să fii capabil să recunoști ocaziile și să profiți de ele, pentru a ști ce se întâmplă înainte și în timpul meciului. Vei câștiga dacă vei juca un tenis condus de emisfera cerebrală stângă.

Trebuie să înțelegi că a juca tenis nu înseamnă *doar* să-ți folosești emisfera stângă sau emisfera dreaptă. Folosește ambele emisfere, într-o combinație incredibilă de răspunsuri mentale și fizice spontane și creative, plus o abordare rece și analitică care implică observație și calcul.

Obținerea acestor noi deprinderi mentale și încorporarea lor în jocul tău necesită la fel de mult efort ca dezvoltarea de noi competențe fizice în tenis. Trebuie să vrei să faci acest lucru sau nu va veni de la sine. Trebuie să ai aceeași abordare ca înaintea turneelor – sârguință, dorință, dedicare.

Avantaj din timp

Când te pregătești pentru un meci, asigură-te că ești pregătit atât mental, cât și fizic. Este o ocazie care așteaptă să fie fructificată, așa că profită de acest avantaj din timp. De obicei, această oportunitate este ignorată,

irosită. Dar, pentru jucătorul inteligent, ea există și te așteaptă să profiți de ea.

1. Pregătirea mentală de dinaintea meciului: gândește-te la adversarul tău și dezvoltă-ți planul de joc înainte de a ajunge pe teren.
2. Echipamentul necesar: *echipamentul* tău îți poate aduce victoria. De asemenea, îți poate aduce înfrângerea. De obicei îmi dau seama de determinarea unui jucător de club de a câștiga în funcție de ce are în geantă.
3. Fă stretching pentru a reuși: încălzește-ți mușchii, apoi fă exerciții de stretching pentru performanțe mai bune și risc mai mic de accidentare.
4. Obține un avans din vreme: începe meciul în mod inteligent, cu scopul de a câștiga un avantaj rapid și de a domina cât mai devreme.

Joacă inteligent

Întotdeauna să crezi că poți câștiga. Trebuie doar să găsești calea.

1. Cheia victoriei: în timpul meciul, strânge informații despre felul în care câștigi și pierzi puncte. Întreabă-te „Cine face, ce face și cui face?"
2. Distruge planul de joc al adversarului tău: trebuie să știi ce ai de făcut atunci când adversarul tău câștigă puncte atacându-te în diverse moduri.
3. Punctele de avantaj ascunse: recunoaște momentele dinamice trecute cu vederea în meci și exploatează-le. Dar, în principal, fii conștient de ele atunci când apar.
4. Prima pauză din joc: atunci când o anumită lovitură dă rateuri, acceptă acest lucru și străduiește-te să remediezi situația înainte de a fi prea târziu.

5. Învață de la legende: urmărește jucătorii de top și aplică tacticile care funcționează pentru ei la propriul tău joc.

Jocurile minții și strategia

Fii atent la dinamica *personală* a meciului și identifică tot ce face celălalt jucător pentru a-ți afecta jocul – strategia, tempoul sau orice altceva ce îți poate distruge concentrarea și îți poate abate mintea de la scopul tău principal. Protejează-te.

Cele mai comune greșeli pe care majoritatea amatorilor le fac sunt acestea:

1. Nu se gândesc la ceea ce fac.
2. Fac lucrurile prea repede.

Rezultatul este tenisul de tip aerobic, cu jucători care aleargă după minge, preocupați doar de scor și de nimic altceva. Nu este nimic în neregulă cu asta – la urma urmelor, este sănătos –, dar, dacă vrei să câștigi, atunci asimilarea sfaturilor din această carte merită tot efortul.

Regulile de aur ale lui Gilbert

1. Trebuie să ai un plan

Un jucător care are un plan este un jucător care gândește. Chiar și un plan greșit este mai bun decât niciun plan. Un plan greșit va fi identificat și schimbat de către un jucător care gândește. Rezultatul va fi un plan mai bun. Planurile mai bune câștigă meciurile.

Acest lucru se aplică tuturor aspectelor jocului tău de tenis. Trebuie să ai un plan pentru pregătirea mentală, pentru stretching, pentru încălzire și pentru începutul meciului. Trebuie să ai un plan în timpul meciului și o rutină pentru evaluarea eficacității tale în timpul competițiilor. Trebuie să știi ce faci pe teren.

2. Nu te grăbi

Trebuie să știi care este cel mai bun ritm sau tempo al meciului pentru tine și să îl respecți. Nu te lăsa grăbit de ritmul punctelor jucate. Gândește, deliberează, observă și analizează – încorporează gândirea analitică în jocul tău de tenis. Nu poți să controlezi ritmul atunci când joci tenis de tip aerobic.

Urmează aceste reguli și ia în calcul celelalte idei pe care ți le-am sugerat și nu numai că vei câștiga mai des, ci te vei și distra încercând să-ți dai seama cum să faci asta. Adversarul tău va începe să spună: „Hei, loviturile tale nu s-au schimbat. Cum se face că mă învingi mai des?" Zâmbește și răspunde: „Cred că este ziua mea norocoasă".

18

Drumul către locul întâi

Nota coautorului: S-au întâmplat multe lucruri de când i-am expus prima oară lui Brad Gilbert ideea unei cărți numite Câștigă urât: Războiul mental în tenis. *Printre altele, a devenit una dintre cele mai bine vândute cărți de tenis a anilor 1990, primind aprecierea criticii în* Los Angeles Times, Tennis Week, Indianapolis News, Inside Tennis, Atlanta Journal, Los Angeles Daily News, Tennis, San Francisco Examiner *și alte publicații.*

Mary Carillo, John McEnroe, Barry MacKay, Fred Stolle, Cliff Drysdale și alți comentatori de tenis au început să menționeze noua noastră carte în comentariile lor din transmisiunile televizate: „Zici că aste e o pagină din cartea Câștigă urât*"!*

Antrenorii de la liceele și facultățile din țară au făcut din cartea Câștigă urât *o lectură obligatorie pentru mulți dintre jucătorii lor. De fapt, antrenorii principali de la Texas A & M, Universitatea din Washington, Stanford, Universitatea Berkeley din California, Universitatea din Florida și alte instituții le-au împărțit tuturor membrilor echipei exemplare din cartea* Câștigă urât *pentru a o studia aprofundat. Antrenorul deceniului de la divizia I a Asociației Naționale*

a Facultăților de Sport", Dick Gould a spus despre cartea Câștigă urât că *este „superbă"!*

Chiar și Michael Chang a fost văzut cumpărând un exemplar din Câștigă urât. *Este publicată în serie în Japonia de publicația de tenis numărul unu,* Tennis Classic, *și va fi tipărită curând și în Europa. Hei, chiar și lui Tony Bennett îi place.*

Dar, pe parcurs, s-a întâmplat un alt lucru care a atras și mai tare atenția asupra cărții decât toate cele de mai sus, și anume faptul că Andre Agassi i-a cerut lui Brad Gilbert să-i devină antrenor. În douăsprezece luni și jumătate, Agassi a ajuns de pe poziția treizeci și doi în lume pe locul unu, câștigând două titluri de mare șlem, inclusiv US Open.

Dintr-odată, publicații generaliste, precum The New Yorker, Esquire, New York Times, Men's Journal *și* Newsweek *menționau cartea* Câștigă urât *în articole despre ridicarea meteorică a lui Andre Agassi până în vârful clasamentului și rolul pe care l-a jucat Brad Gilbert în această privință. Recent, Brad a fost ales antrenorul anului de Registrul de Tenis al Statelor Unite.*

În interviuri separate, i-am cerut fiecăruia să-l evalueze pe celălalt, precum și să reflecteze și să comenteze ceea ce este privită drept cea mai neobișnuită relație de tenis din istoria jocului.

Urmează părerile celui mai bun antrenor și ale celui mai bun jucător despre înfrângeri, victorii și cum au ajuns numărul unu.

„Hai, Andre. Stai, mijloc! Stai, mijloc!" Îl privesc pe Michael Chang cum bate mingea în timpul meciului său foarte important în semifinală din Sybase Open '96 și știu ce urmează să se întâmple. Steve Jamison, coautorul meu, se apleacă și îmi aruncă o privire. „Stai, mijloc, ce?" mă întreabă el.

Poc! Chang descarcă un as pe mijloc și preia conducerea cu 4-2 în setul trei al unui meci pe care trebuia să-l piardă în două. Jamison dă din cap în timp ce

---

* N.C.A.A. – National Collegiate Athletic Association. (n.t.)

mulțimea vuiește. Andre este foc și pară. „Mijloc! Mijloc!" Mă gândesc: „Avem o problemă mare. Nu-l lași pe Chang înapoi într-un meci ca acasta pentru că vei pierde".

Antrenament versus joc

Am învățat un lucru de când am devenit antrenorul lui Andre, și anume că este mult mai greu să joci decât să antrenezi. Stând pe margine, este foarte ușor să-ți dai seama de joc și de ce se întâmplă; cine face, ce face, și cui îi face. Este cu totul altceva să fii în ring și să te lupți pe viață și pe moarte. Este ușor să fii distras și Andre s-a lăsat distras; de mulțime, de greșeli, posibil și de nerăbdare, de Chang. Chiar și banderola a început să-l deranjeze.

Stând în confortabila lojă a unui prieten, puteam să-mi dau seama că Michael provoacă daune grave servindu-i lui Andre pe centru și o făcea în aproape fiecare punct important al jocului. Motivul? Chang este scund, poate 1,74 metri și este mai greu pentru el să lovească un serviciu lateral, pentru că fileul este mai înalt la margini. Este vorba pur și simplu de fizică sau de geometrie. Oricare ar fi motivul, este mai ușor pentru el să provoace daune servind pe mijloc atât în careul de egalitate, cât și în careul de avantaj. Un jucător ca Sampras nu are această problemă, pentru că este mai înalt și are brațele lungi. Pete are 1,82, dar servește ca și cum ar avea 2,13 metri și îi place să lovească în lateral. Și poate face acest lucru sub presiune.

Chiar și cu noua rachetă mai lungă a lui Chang, are mai multe probleme când se duce în lateral, în special când este sub presiune. Așa că aduna multe puncte, puncte mari, lovind puternic pe mijloc. O dată, a servit pe mijloc de nouă ori consecutiv; cinci pentru ași sau retururi slabe. Din nou și din nou. Când este în avantaj într-un joc, s-ar putea să trimită și pe laterale, dar altfel nu. Pe mijloc.

Ca miză, poziţia numărul unu în lume

Meciul de sâmbăta aceasta de lângă San Francisco este important pentru că, dacă Andre câştigă, intră în finală duminică împotriva lui Pete Sampras. Câştigătorul *acelui* meci va ajunge apoi numărul unu în lume. Ar fi pentru prima dată în istoria tenisului când doi jucători, dintre care niciunul nu este pe locul întâi, se luptă pentru primul loc. (*Nota editorului: Thomas Muster a fost pe locul întâi în februarie 1996 pentru scurt timp, dar pierzând în prima rundă a unui turneu din altă parte, urma să-şi piardă poziţia în clasament. Câştigătorul confruntării finale Agassi-Sampras din acea sâmbătă seară va ajunge jucătorul numărul unu în lume.*)

O victorie aici ar fi un început foarte frumos pentru anul 1996; o mare reintrare în formă a lui Andre, care a făcut întindere la un muşchi la piept în timpul Cupei Davis şi nu a mai jucat trei luni, până la Australian Open 1996. Acolo, Chang l-a învins în seturi consecutive.

Un început promiţător

Seara a început bine pentru Andre. Lovea puternic, foarte concentrat şi metodic, şi a câştigat primul set cu 6-2. Fără probleme. Al doilea set a fost şi mai bun, pentru că Chang a început să facă nişte greşeli grave fără ca măcar să fie presat, doar încercând să întoarcă jocul. Să-l vezi pe Chang donând puncte este ca şi cum ai vedea zăpadă în Las Vegas. Nu se întâmplă prea des. Deci Andre este cu un set în faţă şi este 4-2 în al doilea. Opt puncte distanţă de biletul de intrare în finală. Dar apoi a început.

Nu observ la început, dar are loc o schimbare foarte subtilă în meci. Chang se linişteşte şi nu mai cedează puncte, lucru la care mă aşteptam. Dar, în acelaşi timp,

Andre începe să se grăbească puțin; se grăbește să termine punctul prea repede. Ratează primul serviciu și este nevoit să joace cel de-al doilea serviciu. Este posibil să fi fost puțin cam prea nerăbdător să termine meciul, dar orice ar fi fost, și-a schimbat stilul de joc. Foarte subtilă, dar clar e vorba de o schimbare.

Acum Andre servește la 4-2, și e cu un set în față; un moment decisiv în meci. Eu îl numesc game-ul supertrambulină, pentru că acest game poate să consolideze avantajul lui Andre, aducându-l la doar patru puncte distanță de victorie. Dacă returnează acest serviciu, l-a încolțit pe Chang. Dacă pierde, Chang revine la serviciu și poate schimba complet dinamica meciului. Chang are o a doua șansă. Așa că mă gândesc: „Ține-te bine, Andre. Reușește cu primul serviciu".

Nu a fost să fie. Chang intră înapoi în cursă. Hopa. La serviciu la 3-4, setul al doilea. Dar un break nu este niciodată break până când nu ai câștigat game-ul când ești la serviciu. Poate că pierderea breakului îl va perturba pe Michael, îl va face să fie prea înverșunat. Poate că nu. Chang nu se concentrează de două ori într-un singur meci. Andre tot încearcă lovitura norocoasă; grăbit, încercând să termine cu una sau chiar două lovituri mai devreme. Poate chiar trei. Și continuă în felul acesta, cu Chang servind la 4-4.

Cred că și Andre este puțin agitat, pentru că mulțimea aclamă revenirea lui Chang. Mulțimea vrea să vadă al treilea set și nu contează cine ești, mulțimea se întoarce împotriva ta dacă acest lucru înseamnă că va avea parte de mai mult tenis. Andre își aruncă banderola când se uită în sus la uriașul monitor care afișează scorul și vede că este strâmb. Acest lucru stârnește din nou mulțimea și peste 10.000 de fani încep să ovaționeze și mai vehement. Nu arată prea fericit. Cred că trebuie să aibă mai multă răbdare.

Punctul perfect

Ce vreau să spun cu acest lucru este că Andre joacă un punct cu Michael care are între șase și nouă lovituri. Cu alte cuvinte, împotriva unui Retriver precum Chang, care ajunge la toate loviturile, Andre iese mai bine dacă lovește mingea nu mai puțin de șase ori și nu mai mult de nouă ori, deoarece construiește punctul încercând să obțină un avantaj sau o deschidere.

Mai mult de nouă lovituri și ajungi într-un război al rezistenței, iar Michael se descurcă. Mai puțin de șase lovituri și Andre este probabil forțat să încerce lovitura fenomenală pentru că punctul nu a fost deschis încă. Vorbesc la modul general acum.

Evident, există excepții, dar, pe parcursul meciului, asta caută Andre împotriva lui Chang: să construiască o deschidere între a șasea și a noua lovitură. Andre îl lasă pe Chang să scape încercând să termine punctele mai repede. Este serviciul lui Chang la 5-6, setul al doilea; încă ratează primul serviciu și îl lasă pe Chang să vadă de multe ori al doilea serviciu, iar al doilea serviciu îi poate permite să preia controlul asupra punctului. Chang face break la zero.

El controlează jocul acum. Meciul este egal, dar doar la scor. Michael este în plin avânt și rămâne tare pe poziții ajungând la 4-2 în al treilea set. Acest joc îi scapă printre degete și îl va durea. În niciun caz Andre nu trebuie să-l lase pe Chang să câștige acest meci.

Dintr-odată, Chang este la doar opt puncte de finală. Dar, chiar dacă Michael este tenace, lasă-mă să-ți spun un lucru despre Andre Agassi: este rezistent și statornic. Îmi place atitudinea sa mentală în aceste zile. Cu câțiva ani în urmă s-ar fi gândit că pur și simplu nu este ziua lui norocoasă și s-ar fi dat la fund. Acum Andre caută o modalitate să preia conducerea și luptă până la sfârșit. Chiar dacă nu câștigă, se luptă cu tine la cuțite.

Chang a câștigat șase din ultimele sale nouă jocuri și începe să-l vadă și pe acesta în șirul de victorii. Dar Andre începe să se liniștească. Îmi dau seama că și-a intrat din nou în ritm și este concentrat. Se uită înspre noi și văd în ochii săi că este calm și concentrat. De fapt, *focusat* este o descriere mai potrivită.

Andre câștigă 16 din următoarele 21 de puncte și patru game-uri la rând. A început să lovească mingea cum trebuie și să dicteze punctele, așteptând o ocazie. Și se oprește în mijloc; face ajustarea și începe să anticipeze uriașele retururi pe serviciu pe mijloc. Este atât de frumos.

Mai frumos decât noaptea următoare, când Pete își delimitează propria zonă de acțiune. Primul serviciu din meciul său înregistrează o viteză de 203 kilometri pe oră. Asta înseamnă pentru mine să ieși din vestiar pregătit să joci. Pete a spus mai târziu că este cel mai bun joc pe care l-a avut cu Andre, iar victoria i-a adus locul întâi la ora 00.01 în data de 19 februarie. Dar rămâneți pe față.

Tenis Rock' Roll

Andre era copilul sălbatic al tenisului atunci când a intrat în scenă cu câțiva ani în urmă; aproape ca o vedetă rock sau ceva de genul, cu părul lung, cercei, aruncând tricouri în mulțime. Un showman minunat.

Aceste lucruri nu contează deloc pentru mine. Ceea ce mi-a atras atenția era ceva *cu adevărat* nebunesc din punctul meu de vedere. Și anume, că Andre nu se folosea cum trebuie de talentul său. Toată lumea putea vedea că are capacități senzaționale, dar ce vedeam eu era un jucător care nu profită de acele capacități.

Reușea să scape basma curată pentru că avea un talent atât de mare încât reușea să câștige meciurile în ciuda sa aproape. De asemenea, a și pierdut foarte multe meciuri pe care trebuia să le câștige.

Pentru că nu gândea atunci când era pe teren, nu era niciodată consecvent pe termen lung. Jucătorii pe care trebuia să îi învingă îl învingeau pe el. Pierdea meciurile pe care trebuia să le câștige. Din când în când, atingea accidental perfecțiunea, ca atunci când l-a învins pe Ivanisevic în finala de la Wimbledon din '92, câștigând astfel primul său șlem.

A ajuns chiar locul trei în lume, dar, când mă uitam cum joacă, aproape că mă durea câteodată din cauza talentului său uriaș cu care era atât de neatent. Îl vedeam cum reușește lovituri uluitoare urmate de lovituri ușoare din spatele liniei de fund, ca și cum ar fi jucat un meci demonstrativ sau ar fi jucat pentru amuzamentul publicului.

Prin urmare, de-a lungul anilor, am urmărit stilul său de joc așa cum îl urmăream pe al fiecărui jucător din turneu. Știam ce face și aveam o idee clară despre ceea ce *ar fi trebuit* să facă dacă își dorea să câștige mai des. Dar niciodată nu mi-a trecut prin cap să-i fiu antrenor, lui sau oricui altcuiva.

Cum am devenit antrenorul lui Andre

În timpul campionatului Lipton din 1994, în Key Biscayne, eu și Andre luam cina într-un mic restaurant italienesc pe Insula Fisher. De când a câștigat turneul de la Wimbledon, Andre a căzut pe locul treizeci și doi în lume din mai multe motive, inclusiv accidentarea încheieturii mâinii, care a necesitat o operație și o perioadă de inactivitate. Dar nu încheietura mâinii era adevărata problemă.

Undeva între spaghete și spumoni, Andre m-a întrebat dacă am vreo idee cum ar putea să-și îmbunătățească jocul. Credeam că face pur și simplu conversație, așa că am început să-i spun că nu joacă la adevăratul său potențial, că ar putea avea abordări mai strategice în

meciurile sale, că joacă *în afara* terenului, pe călcâie în spatele liniei de serviciu. Obișnuia să stea *în interiorul* liniei de serviciu atunci când dădea lovituri cu pământul și i-am spus acest lucru. Este cel mai mare jucător din istoria tenisului când vine vorba de lovitul mingii în curba ascendentă, așa că nu avea niciun sens să stea în spatele liniei de serviciu și să lase mingea să cadă.

I-am spus, de asemenea, că mi se pare inconsecvent de la meci la meci; câteodată, complet pregătit de joc, alteori părând că nu s-a gândit deloc la joc sau la adversarul său. I-am spus că joacă relaxat împotriva unui jucător până când își dă seama că are probleme și apoi încearcă să iasă din această situație trimițând lovituri câștigătoare mărețe de pe linia de serviciu.

Dar ca să fiu sincer, nu cred că i-am spus lui Andre ceva ce nu știa sau nu simțea deja. Este inteligent, așa că ceea ce îi spusesem avea ecou în cees ce gândea el însuși. Atât de firesc a decurs totul. El spune: „Hai să lucrăm împreună atunci când se poate. Relaxat, lovim câteva mingi la turneele în care jucăm amândoi și vorbim la telefon". Nu cred că a fost rostit vreodată cuvântul „antrenor" și nu am avut vreun contract.

La început, mi-sm păstrat programul meu de joc în turnee și lăsam lucrurile să progreseze așa cum am discutat la cină; loveam câteva mingi împreună la turnee și mai vorbeam la telefon. I-am spus lui Andre că nu mă aștept să văd rezultate concrete în turnee timp de aproximativ cinci luni din cauza retragerii sale temporare. S-a dovedit mai târziu că am estimat foarte bine. La început, nu s-a întâmplat nimic, iar rezultatele sale la Openurile italian, francez, Wimbledon și în alte turnee nu au fost prea bune în general.

Apoi, exact la cinci luni după ce am stat de vorbă pe Insula Fisher în timp ce mâncam paste, Andre a mers în Toronto și a câștigat Canadian Openul din 1994. Următoarea oprire: US Open, unde Andre urma să participe fără prea mari șanse din partea criticii din cauza poziționării sale inferioare în clasamentul mondial (numărul nouăsprezece în lume).

Magia încrederii în sine

Credeam cu tărie că Andre poate câștiga totul în New York, pentru că jocul său s-a redresat complet în turneul din Canada. Gândea totul foarte atent când era pe teren și i-am spus că poate să ia potul cel mare în New York. Probabil a crezut că glumesc, pentru că a spus: „În cazul în care câștig, trebuie să-ți razi tot părul de pe corp, așa cum am făcut eu la Wimbledon anul trecut, da?" Presimțeam că urmează să mă rad pe piept în vreo două săptămâni.

Cu toate acestea, Andre a avut o misiune grea pe parcursul desfășurării turneului. A trebuit să joace cu Wayne Ferreira, Michael Chang, Thomas Muster, Todd Martin, și, în finală, cu Michael Stich. Andre i-a învins pe toți.

Niciun jucător din istoria US Openului nu a câștigat în felul în care a câștigat el: în cel mai greu mod, învingând cinci favoriți pentru titlu. A fost uluitor pentru mine să văd cum prinde încredere și viteză, să văd cum se îmbunătățesc performanța sa și concentrarea mentală. Concentrarea sa ajunsese la punctul maxim.

După aceea, a început să îmi spună „Încrezătorul". Mai important chiar, Andre era încrezător.

La două zile după ce a câștigat primul titlu US Open, m-am ținut de cuvânt, am apărut la televiziunea națională, iar soția mea, Kim, a scos lama și m-a ras pe piept. Eu îmi plătesc pariurile.

Gândire pe termen lung

Dar voiam ca amândoi să gândim dincolo de un turneu sau de un titlu anume. Nu am simțit niciodată că scopul lui Andre este să câștige alt mare șlem, ci să câștige *titluri* de mare șlem. De aceea, singurul lucru pe care i l-am spus când a venit în careul prietenilor după ce l-a învins

pe Michael Stich în US Openul din 1994 a fost: „Urmează Australia". Nike a organizat o petrecere pentru toată lumea în seara aceea la restaurantul Il Vagabondo din Manhattan, iar eu am repetat acel mesaj. La cinci luni după această seară, îl învingea pe Pete pentru a câștiga Australian Openul din 1995.

În data de 10 aprilie 1995, Andre a ajuns pe locul întâi și a rămas acolo timp de treizeci de săptămâni. Pete i-a luat titlul înapoi într-o duminică la turneul din Sybase. Cred că Pete și Andre se vor lupta pentru locul întâi o vreme.

19

Andre Agassi despre *Câștigă urât*

Câștigă urât înseamnă pentru mine să poți să câștigi chiar dacă nu ești într-o formă de zile mari; atunci când lucrurile nu merg cum vrei tu și nu trebuie doar să lovești mingea cu putere. *Acesta* este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat de la Brad – cum să câștigi urât atunci când este nevoie.

Brad Gilbert are darul vorbirii. De fapt, vorbește *mereu*. Când l-am întâlnit pentru prima dată în turneu, m-a cam deranjat faptul că vorbește atât de mult; spunea tot timpul ceva și întotdeauna încerca să intre în discuție cu cineva. Eu mă întrebam: „Doamne, cum se bagă ăsta în treburile tuturor! Vorbește *tot timpul*!" Dar ăsta e Beej. Are o părere despre oricine și despre orice.

Apoi am jucat în Cupa Davis împreună în Germania, în 1989, și a început să-l cunosc puțin mai bine. În plus, am cunoscut-o pe soția sa, Kim, care este o persoană minunată și mă gândeam „Dacă ea crede despre Brad că este în regulă, poate chiar este". Am cinat împreună de câteva ori în următoarele câteva luni și mi-am dat seama că, chiar dacă Beej vorbește mult, atunci când vine

vorba de sport de obicei știe despre ce vorbește. În special despre tenis.

Deci așa ne-am cunoscut noi, întâlnindu-ne înainte și după câteva meciuri din Cupa Davis și pentru câteva sesiuni de antrenament, la alte turnee, la o pizza din când în când. Era niște întâlniri obișnuite, dar, încetul cu încetul, am început să-l cunosc mai bine și am devenit prieteni. Mă bucur că s-a întâmplat asta.

Apreciez jocul „urât" al lui Brad

Ce a făcut Beej pentru jocul meu de când lucrăm împreună este vizibil și nimeni altcineva nu ar fi reușit, pentru că nimeni nu cunoaște mai bine jocul. Nu am nicio îndoială în privința asta. Are o înțelegere uluitoare a întregului peisaj; strategie, tactică, dinamica meciului și cum să le aplice pentru a învinge jucători precum Pete, Michael Chang, Boris, Courier și alții.

Are o adevărată știință a analizării adversarilor. Brad îi pune sub lupă și vede foarte clar unde sunt punctele lor slabe și care sunt punctele lor forte; în special unde apar probleme în jocul lor în timpul presiunii punctelor importante, acolo unde contează.

Prima dată mi-am dat seama de această capacitate a sa când am jucat cu el în turneu. Întotdeauna când jucam cu el, era o experiență foarte solicitantă pentru nervii mei, pentru că nu te lăsa să îți desfășori jocul.

Pregătindu-te pentru un meci cu el, nu puteai niciodată să te simți la fel de confortabil cum te simțeai cu alți jucători, pentru că știai despre Brad că va reuși cumva să te scoată din ritmul jocului tău, că te va hărțui cumva pe teren. Sfârșeai prin a juca jocul lui, și nu pe al tău.

Parcă de fiecare dată luai o nouă lecție de tenis cu el, pentru că întotdeauna îți pregătea câte o surpriză. Nu știai niciodată când va ataca și când nu va ataca. Nu știai niciodată când va lovi cu putere mingea sau când o va lovi

ușor. Singurul lucru pe care îl știai era că nu te va lăsa niciodată să intri într-un ritm și să te simți în largul tău dând loviturile tale preferate.

Când jucam cu el, era foarte frustrant pentru că avea această capacitate uluitoare de a exploata jocul adversarului, de a profita de o slăbiciune până când îl demoraliza. Și, pe lângă inteligența sa extraordinară în tenis, este și plin de pasiune. Nu renunță niciodată la un meci.

Și, dacă erai începător, nu aveai nicio șansă. Pe începători, Brad îi servea la micul dejun. Știu asta, pentru că, prima oară când am jucat cu el ca începător, am intrat pe teren gândindu-mă „Ce meci ușor!" și am ieșit de pe teren gândindu-mă că tocmai avusesem un coșmar. A fost urât. Dacă erai începător, nu aveai cum să îl învingi.

În ianuarie 1994, am avut un declin în clasamente, ajungând de pe poziția a treia mondială pe poziția treizeci și doi. Zilele mele cu Nick Bolletieri rămăseseră de mult în urmă. Am petrecut o scurtă perioadă cu Pancho Segura. M-am gândit apoi că poate ar trebui ca eu și Brad să avem o mică discuție.

O formulă de succes

În Florida, în timpul campionatului Lipton din martie 1994, l-am întrebat dacă are vreo sugestie pentru jocul meu, ce pot face să mi-l îmbunătățesc. Vă puteți da seama că nu a rămas fără cuvinte. A început imediat să-mi spună ce ar trebui să fac pentru a câștiga mai des. Tot ce a spus era corect. Cuvântul principal a fost „Gândește".

Mi-a spus: „Dacă joci cu Sampras în același fel în care joci cu Chang, vei pierde. Dacă joci cu Becker în același fel în care joci cu Courier, vei pierde. Fiecare jucător este diferit. Strategia ta trebuie să fie diferită pentru fiecare dintre ei". Avea dreptate și, aplicând această regulă a lui, jocul meu s-a schimbat complet.

Fă-ți un plan

Brad consideră că, pentru a câștiga consecvent la fiecare nivel, trebuie „să-ți faci un plan". Acest lucru înseamnă că, în timpul meciului, trebuie să ai o strategie clară în legătură cu ce vrei să faci și apoi să muncești din greu pentru a aplica această strategie contra adversarului tău. Sună foarte simplu, dar cheia succesului este să ai strategia sau planul corecte. Și, pentru a reuși acest lucru, trebuie să faci trei lucruri corect. Iată strategia de bază a lui Brad:

1. Trebuie să-ți cunoști atuurile și slăbiciunile.
2. Trebuie să înțelegi atuurile și slăbiciunile adversarului tău.
3. Petrece puțin timp gândindu-te: „Ce trebuie să fac ca să joc cu atuurile mele împotriva slăbiciunilor adversarului meu?"

Nu făceam acest lucru. Brad nu putea să creadă când îi spuneam că uneori decideam tipul serviciului chiar în timp ce aruncam mingea. Pentru Brad, acest lucru era inacceptabil deoarece el este tipul de jucător care se gândește unde va trimite mingea cu două săptămâni înainte de executarea serviciului.

Elaborarea strategiei

Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus a fost că trebuie să dau lovitura câștigătoare imediat ce am deschidere pe teren. Consideră că îmi place atât de mult să trimit cu putere lovituri cu pământul, încât chiar și după ce deschid terenul lovind în lateral pentru a obține un retur slab, tot mai rămân puțin în spate pentru a mai lovi încă o dată puternic. Brad mi-a spus: „Atunci când

ai șansa de a termina punctul, profită de ea. Dă lovitura câștigătoare".

De asemenea, m-a făcut să mă gândesc la serva mea. În loc să o trimit doar cu efect, am început să o folosesc pentru a marca puncte. În finala US Openului din 1994 împotriva lui Michael Stich, eu și Brad am discutat despre nevoia de a-mi combina serviciile, astfel încât să nu-l las nicio clipă să se simtă în largul lui, ca să atace și să domine fileul. A funcționat. Am câștigat un titlu de mare șlem în seturi consecutive.

Transformă-ți slăbiciunile în atuuri

Acum poate că acestea par lucruri de bază, dar este uluitor cât de tare își limitează jucătorii talentele fizice, neutilizându-și talentele mentale. Știu că acest lucru era valabil și în cazul meu. De fapt, pot să spun fără niciun dubiu că mintea mea era punctul meu slab, pentru că nu consideram că este nevoie s-o folosesc. Consideram că trebuie doar să ies pe teren și să lovesc mai tare decât celălalt jucător.

Jucătorii știau că, și atunci când jucam bine, dacă puteau rezista destul de mult, probabil ratam singur. Îmi place foarte mult că mi-am dovedit mie însumi că pot să-mi transform o slăbiciune într-un punct forte.

Am senzația acum că ceilalți jucători sunt conștienți că, până și atunci când nu joc foarte bine, voi fi atât de implicat în joc, încât își vor pierde puțin din elan – ca și cum nu ar merita osteneala.

Simt această diferență de când eu și Beej suntem în aceeași echipă. Simt că jucătorii îmi arată această formă de respect. Știu că sunt pe teren 100% fizic și mental până la ultimul punct jucat.

Alt lucru important este că Brad a jucat cu și i-a învins pe aceiași jucători cu care mă lupt și eu. Știe din proprie experiență ce pot și ce nu pot face cu punctele importante

și se pricepe să elaboreze planuri prin care să-mi adaptez jocul în confruntarea cu acești jucători.

Tunul lui Courier

De exemplu, cu Jim Courier știi de când intri pe teren că forehandul său este un tun. Dar mulți jucători se tem atât de mult de acest tun, încât încearcă să direcționeze mingea către reverul său prea devreme. Eu nu mai fac acest lucru acum pentru că am învățat că, deși reverul lui Jim Courier este slab, este mult mai vulnerabil dacă trebuie să lovească din mișcare.

Prin urmare, întâi vizez punctul forte al lui Jim pe forehand, care deschide terenul și îmi dă ocazia acelui rever în fugă. Acolo are mult mai multe probleme decât dacă se pregătește pentru rever. Vei reuși cumva să deschizi terenul, astfel încât să-l faci să lovească acel rever din mișcare. Este un punct aproape sigur dacă reușesc să fac asta.

Brad încerca același lucru ca jucător trimițând mingea în lateral, în careul de egalitate pe serviciul său. Eu fac acest lucru atât la serviciu, cât și la primele lovituri cu pământul.

Planul meu de joc este doar puțin diferit față de cel pe care îl au toți ceilalți jucători împotriva lui Jim, dar prin el mă folosesc de punctul meu forte (loviturile cu pământul) pentru a mă pregăti pentru punctul său slab, care nu este reverul, ci reverul din fugă. Și motivul pentru care este vulnerabil este gripul său. Mâna lui este atât de mult sub racheta, încât parcă lovește cu o bâtă de baseball. Este genul de observație pe care Brad adoră să o depisteze și să o exploateze.

Becker este prea încăpăţânat

Planul meu împotriva lui Boris (Becker) nu prea este un plan din cauza încăpăţânării sale. Boris joacă cu mine foarte direct. Este o persoană foarte încăpăţânată şi, din acest motiv, rămâne la linia de serviciu prea mult şi încearcă să dea lovituri puternice. Acest lucru se mulează perfect pe punctul meu forte, loviturile cu pământul.

Becker este atât de încăpăţânat în legătură cu ce crede el că poate face, încât asta îl împiedică să accepte că nu poate câştiga aşa împotriva mea. Îl împiedică să mai încerce şi altceva. Este foarte surprinzător. Într-un fel, Boris îmi atacă punctul meu forte cu punctul său slab. Împotriva altor jucători, mai variază loviturile. Împotriva mea, este puţin mai întârâtat. Aşteaptă prea mult pentru o minge scurtă şi îmi permite să îi exploatez mişcarea, care nu este la fel de bună ca a lui Courier. Reverul său devine un punct şi mai slab din cauza jocului de picioare prost.

Celălalt avantaj de care mă folosesc este cel din serviciul său. Eu am un retur de serviciu foarte bun, ceea ce este un dezavantaj pentru jocul normal al lui Boris.

Cu toate acestea, este un jucător foarte periculos. În semifinala de la Wimbledon din 1995, aveam un avans de 6-2, 4-1 şi jucam un tenis absolut perfect. De fapt, Boris a spus mai târziu că jocul meu din primul set a fost de departe cel mai bun tenis pe care a trebuit să-l înfrunte vreodată.

Dar, la Wimbledon, Boris are nouă vieţi, aşa că revenit în forţă în al şaselea game al celui de-al doilea set după un punct nemaipomenit, pe care a reuşit să-l câştige. Acel punct l-a convins că poate să câştige meciul. În acelaşi timp, eu m-am culcat pe o ureche şi am început să mă gândesc la finala împotriva lui Pete. Boris a câştigat în patru seturi 2-6, 7-6, 6-4, 7-6. Ne-am întâlnit din nou la două luni după, la US Open, cu rezultate mult mai bune pentru mine.

Pete este aproape perfect

Pete (Sampras) este cel mai talentat jucător din turneu. Face totul bine și pur și simplu nu are slăbiciuni majore. Totuși, singurul lucru care nu este la fel de puternic cum sunt celelalte este returul serviciului. Îi place să lovească ușor returul și apoi să-și construiască punctul. Brad mi-a atras atenția că acesta este locul în care trebuie să-l lovesc și încă rapid.

Eu încerc să dau servicii puternice când joc cu Pete pentru a obține un retur ușor sau un retur mai scurt și apoi încerc să-l pun imediat la zid. Nu poți să-l aștepți să-și recapete controlul asupra punctului. El se descurcă excelent cu acest joc de tranziție, trecând din poziție defensivă în poziție ofensivă mai bine decât oricine din lume. Crezi că l-ai făcut să se apere și, dintr-odată, explodează cu o minge și este în ofensivă.

Prin urmare, pe Pete trebuie să-l faci să plătească pentru fiecare minge scurtă. Brad și-a făcut un scop din a depista și cea mai mică deschidere. Acum a reușit să mă facă și pe mine să gândesc așa, încercând să apreciez și să exploatez oportunitățile.

Desigur, serva lui Pete este ceva mai mult. Chiar dacă o abordezi corespunzător, te poate învinge cu ea. Poți doar să speri că îi vei ghici corect intențiile sau că nu este pe val în seara respectivă. Iar dacă ratează cu primul serviciu, trebuie să sar pe al doilea. Brad încearcă să mă convingă că trebuie să-l fac pe Pete să dea o lovitură tăiată în lateral către forehandul meu în careul de serviciu, când este sub presiune. Îi place să lovească și să vină în spatele mingii cu o lovitură prin apropiere. La fel în careul de avantaj; când se simte presat, Pete are tendința să lovească pe mijloc și să se apropie de fileu.

Celălalt element impresionant din jocul lui Pete este forehandul său din fugă, atât cel de la linia de serviciu, cât și lovitura prin apropiere. Este o armă formidabilă a sa, dar nu trebuie să o admiri atât de tare încât să nu

încerci să o returnezi și să îl lași să lovească forehanduri de la linia de serviciu cu reverul. Brad îmi tot spune: „Fă-l pe Pete să se dea jos de pe movila de aruncător. Fă-l să se îndepărteze de acel loc". Așa că încerc să construiesc punctul astfel încât el să nu lovească mereu din locul său preferat de pe teren, ceea ce înseamnă să-l lași să se folosească de punctele sale forte.

Eu și Brad discutăm deseori despre această îmixtiune de expunere a punctelor slabe sau a vulnerabilităților unui jucător atacându-i punctele forte. Câteodată este un echilibru delicat, dar este cheia deschiderii unui meci. Funcționează. L-am învins pe Pete în finala campionatelor Lipton, Australian Open și Canadian Open din 1995. Dar nu funcționează tot timpul. M-a învins în finala US Openului în același an.

Cum să-l provoci pe Chang

Dintre toți jucătorii din top 10 cu care aș juca, îl prefer de departe pe Michael Chang. Asta pentru că am exact stilul potrivit pentru a juca împotriva lui Chang. Și prin asta mă refer la faptul că singurul lucru pe care îl face mai bine decât mine pe teren este modul cum se mișcă. Prin urmare, dacă joc bine în ziua respectivă, nu are niciun cuvânt de spus în meci. Pur și simplu, am mai multe arme decât are el. Este ca și cum ai pune doi boxeri la categoria grea să se înfrunte, unul având cu 13 kilograme mai puțin decât celălalt. Eu trebuie să câștig.

Ceea ce fac împotriva lui Michael este să-i atac punctul forte, care este viteza sa. De fapt, sunt entuziasmat de viteza sa, pentru că, dacă ajunge la o minge, va trebui să mai ajungă la una. Vreau ca el să ajungă la minge. Mentalitatea mea este „Eu pot să lovesc mingile dintr-o parte în alta mult mai mult decât poate Michael să alerge dintr-o parte în alta". Pe scurt, atuul meu este mai puternic decât cel al lui Michael. Eu trebuie

doar să am răbdare. Brad m-a ajutat foarte tare să-mi perfecționez răbdarea.

Cum mi-am depășit propriile greșeli

În Australian Openul din 1995 împotriva lui Pete în primul set, câștigam foarte ușor pe serviciul său și am avut trei șanse de break, dar nu am câștigat niciuna. Apoi a urmat serviciul meu la 4-5, iar game-ul și setul mi-au scăpat brusc printre degete. Pete lovește bine. Eu fac o greșeală. Dintr-odată, 0-30. Apoi 15-40. Apoi fac dublă greșeală și pierd setul! O dublă greșeală cu care pierd primul set al unui șlem? Era de necrezut.

Crede-mă, eram supărat. Foarte nervos pentru că ar fi trebuit să câștig setul cel puțin de două ori și, în schimb, l-am pierdut cu o dublă greșeală. Eram foarte nervos.

Dar iată diferența: cu Brad, am reușit să redirecționez acea emoție, acea furie, și să-i dau o turnură pozitivă. În loc să mă tragă în jos, acea furie mă poate ridica la un alt nivel. Mă simt de parcă tocmai am primit o doză de adrenalină. Ca și cum aș putea porni un atac ofensiv în forță.

În confruntarea cu Pete în cel de-al doilea set din finala Australian Openului, pur și simplu am ieșit pe teren foarte hotărât, alergând după fiecare lovitură, oricât de nefolositoare, punând presiune pe el oriunde se afla în teren. Mă luptam pentru tot și, dintr-odată, era 6-1, iar eu eram din nou în joc. Nu doar revenisem în competiție, dar am și câștigat meciul în patru seturi.

Câștigă urât

Una dintre cele mai importante învățături pe care le-am deprins de la Brad este cum să rămân în joc când

lucrurile nu merg așa cum vreau eu. El consideră că, cinci la sută din timp, adversarul tău joacă la capacitatea sa maximă și tu nu vei câștiga; cinci la sută din timp, tu joci la capacitate maximă și nu poți pierde. Dar restul de 90 la sută de timp este la dispoziția celui care muncește mai mult; există o cale de a câștiga. Trebuie doar să îți dai seama care este aceasta. Și pentru a face acest lucru, trebuie să fii optimist. Trebuie să crezi. Fac acest lucru mult mai bine în prezent, mulțumită lui Brad.

Mulțumiri

Brad Gilbert

Soției mele, Kim; fiului meu, Zach; fiicei mele, Julie
Părinților mei, Barry senior și Elaine Gilbert
Fratelui meu, Barry junior, și surorii mele, Dana
Antrenorului meu, Tom Chivington, și lui Georgie Chivington
Tuturor copiilor de la Tabăra de Tenis Brad Gilbert

Steve Jamison Edstrom:

Tatălui meu, Ev, care este cel mai bun antrenor din lume
Mamei mele, Mary, care este cea mai bună din lume
Lui Pat, Krs, Kate și Kim, surorile mele
Familiilor Edstrom, Cronen, McKegney, Brand și Stark, precum și familiei noastre
Dr. George Sheehan – o alergătoare care ne-a inspirat pe mulți dintre noi să devenim atleți.

Spre deosebire de sărirea corzii, un meci de tenis nu începe atunci când începe şi nu se termină atunci când se termină. Meciul de tenis începe în afara terenului de joc, continuă în momentele de dinaintea meciului şi din timpul meciului; continuă şi după ce ai câştigat (sau pierdut) punctul final. Jucătorii inteligenți ştiu cum să se pregătească în mod corect pentru un meci şi, odată început turneul, cum să-şi controleze emoțiile. Ştiu cum să gândească în timpul meciului, evitând lovituri cu procentaj scăzut care prezintă riscuri inutile în momente neesențiale. Jucătorii inteligenți observă ce se întâmplă într-un meci şi analizează informațiile. Ştiu cum să fructifice ceea ce ştiu.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi oportunitățile de care trebuie să fii conştient, opțiunile pe care le ai şi modul în care le poți fructifica de dinaintea meciului până după meci. Cum să te pregăteşti mental şi fizic pentru bătălia de pe teren. Cum să joci împotriva oricărui stil de tenis. Cum să recunoşti dinamica importantă într-un meci. Cum să faci față presiunii şi stresului. Şi multe altele.

BRAD GILBERT

Câștigă urât

Războiul mental în tenis

Lecții de la antrenorul lui
ANDRE AGASSI, ANDY RODDICK și ANDY MURRAY

BRAD GILBERT

& Steve Jamison

După ce testezi formula lui Brad și cineva te acuză că ai „câştigat urât", spune-i doar atât: „Mulțumesc. M-am pregătit mult pentru asta".

STEVE JAMISON

Câștigă urât este o carte extraordinară. Veți învăța tehnici de profesioniști care vă vor ajuta să jucați cel mai bun tenis de care sunteți capabili.

PETE SAMPRAS

În *Câștigă urât*, Brad Gilbert ne explică cum se câștigă un meci de tenis. Nu cred să existe cineva mai priceput la a înțelege războiul mental din jocul de tenis. Brad m-a ajutat să-mi îmbunătățesc jocul și sunt sigur că vă va ajuta și pe dumneavostră.

ANDRE AGASSI

Mi-aș fi dorit ca această carte să fi existat pe piață atunci când m-am apucat de tenis.

JIM COURIER

ISBN: 978-606-8360-72-0

ERSTE
ASSET MANAGEMENT

VICTORIA BOOKS